

第一章

緒論

本章主要闡述研究的背景、動機、目的與研究問題，並對相關名詞做明確的界定。

第一節 研究背景與動機

我們並非活在一個只屬於自己的世界，任何言語、行為和思想都會影響周遭一切事物。

——約翰·高爾斯華綏，英國作家、哲學家及社會改革家

「用時間累積智慧，用智慧換取心安自在的樂活。」台灣師範大學心輔系副教授及歸心工作室負責人王麗文語氣安詳地輕輕說（卜繁裕等，2007）。當個體身心機能開始進入衰退的時期，面臨工作上的變化或退休，在家庭責任上可能由擔負上下兩代的照護壓力，逐漸變成子女離巢，或更甚者進入老年階段以後，出現對子女經濟、身體、心理上的依賴感，因此，當「第三齡」（the third age）時期的來臨，中、高齡者需要更多智慧去面對人生階段的轉變，而有些研究指出年齡大的人不一定有智慧，但是有智慧的人當中大多數是老人（Baltes&Smith, 1990）。

所謂第三齡係指開始於個人退休之時，中止於個體身心機能開始快速衰退的時期，個人於此時期可能不再繼續待在工作崗位，或停止許多家庭活動，因而得以開發自我、滿足個人需求及想法，發展新的興趣。第三齡著說法始於法國，歐洲地區相當重視第三齡教育，針對中高齡者提供教育措施上的服務（黃富順等，2006）。

Lohas 是近年來相當熱門的話題，它代表的是一種生活型態——持續性的健康生活方式，除了重視健康與身心平衡，其也涵括永續精神，包含：個體內的永續如身、心、靈的重視保健，也包含個體間的永續，例如環保議題、社會文化、人權、經濟等各層面。根據東方線上的分析，樂活族是「一群在消費上重視健康及環保的族群。他們的年齡偏高但保持活力、收入豐厚但理財消費謹慎、渴望安定的生活與健康。這樣的一群人，不同於一般消費者、或是年齡相近的熟年世代。」(邱俊龍，2006)根據樂活論壇調查，樂活族群普遍具有「年齡層高、學歷高、所得高」的三高特徵。

雖然對於智慧與年齡的增長尚無定論，且關於樂活與年齡的實徵研究目前並不多，但智慧與樂活似乎「有可能」經常出現在中、高齡者的族群當中，研究者期能透過本研究之進行，了解中、高齡者智慧和樂活程度分別的變化情形，例如：智慧與樂活程度高低有何關聯性？是否越有智慧者，其樂活程度越高呢？退休的人比較有智慧嗎？退休與否是否影響樂活程度呢？樂活程度越高究竟是因為年齡造成的，抑或是因為相關社會參與經驗、教育程度、退休與否的關係？又或者因為樂活程度的內涵中，例如健康生活中按時起居與控制飲食，可能需要某些程度的自制力，這樣的自制力與智慧的內涵是否有關？

目前樂活相關研究缺乏針對成人發展與中高齡生活之探討，本研究結果亦提供中、高齡者一種生活態度的選擇，了解中高齡者樂活程度的發展與變化，以及智慧的內涵與樂活程度的內涵是否有關，讓中高齡者知道怎樣的智慧向度來過生活有助於促進樂活程度，以達身自我的健康，更能為社會環境的永續付出，讓社會更加美好。過去樂活研究偏重樂活概念初探與綠色消費樂活的生活，全國碩博士論文中，大部分樂活相關文獻僅針對樂活主義做初步之探討，如：梁世雋(2007)歸納出樂活的主要核心概念，並調查消費者對於樂活產品的認知需求；陳怡如(2008)探討樂活族的生

活風格、日常生活資訊行為及其兩者間之關聯。

而部分樂活相關研究偏重在行銷、消費方面，例如：孟天鈞（2006）研究樂活族消費者態度初探及行銷意涵；盧妍巧（2006）則將研究著重在三個個案的樂活(LOHAS)理念行銷；或戴耶芳（2007）以 7-11 為例，從浪漫主義觀點探討社會行銷取向的初探性研究。關於樂活程度相關量化研究並不多，近期僅有陳思宇（2008）僅探討臺南市大學生樂活程度與綠色消費認知、態度、行為。

且雖然樂活的生活型態在台灣風行，但民眾對於樂活的了解僅限於粗淺字面上意義，因此，仍有其深入研究之必要。陳慧閔（2007）於台灣生態旅遊研究中發現：大多數的業者遊客都沒有聽過或瞭解樂活的內涵，顯示民眾對於樂活一詞的了解並不深刻。當研究者提到樂活概念時，大部分的受訪者認為自己並不是非常瞭解樂活真正的定義，而問到他們自己定義的樂活涵義時，受訪者表達的意見多與「樂活」這兩個中文字的字面意義相去不遠（陳怡如，2008）。

Ingrid Newkirk 於其所著之《樂活誌》序中提到：生命中充滿了各種做出正面貢獻的可能性，唯一需要具備的是顆開放的心。樂活的生活型態只是提供一種選擇性的生活方式，但是樂活的健康、永續精神能促進我們的地球更加美好，目前，人類已不可能再走回過去那種物資貧乏的生活，在沒有明確、有效的方式改善地球環境，惟有發展持續性經濟，及改變生活習慣，才是延長地球生命的不二方門。

改變，不是空想而已，中高齡者認知、反思、對於自我情感的調控等層面，都會影響到外在行動與實踐，不管是智慧抑或是樂活的內涵，都需兼具個體內在與外在平衡並行。透過本研究的進行，瞭解中高齡者智慧與樂活程度之關係，為中高齡者之永續生活發展提供一個可行的結論和建議。

第二節 研究目的與待答問題

一、研究目的

- (一) 了解不同背景變項之中高齡者在智慧與樂活程度上的差異。
- (二) 了解中高齡者發展在智慧和樂活程度上的差異。
- (三) 探討中高齡者智慧與樂活程度之相關。
- (四) 探討中高齡者不同智慧面向對樂活程度各向度的預測情形。

二、待答問題

- (一) 不同背景變項之中高齡者對智慧與樂活程度的影響為何？
 1. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中高齡者對智慧總分的影響為何？
 2. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中高齡者對智慧分量表「利益平衡」的影響為何？
 3. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中高齡者對智慧分量表「豐富多樣的經驗」的影響為何？
 4. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中高齡者對智慧分量表「反思」的影響為何？
 5. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中高齡者對智慧分量表「情緒調節」的影響為何？
 6. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中高齡者對樂活程度總分的影響為何？
 7. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中高齡者對樂活程度分量表「身體安康」的影響為何？
 8. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中

高齡者對樂活程度分量表「理性消費」的影響為何？

9. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之中
高齡者對樂活程度分量表「環保永續」的影響為何？

10. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之
中高齡者對樂活程度分量表「自我成長」的影響為何？

11. 不同性別、婚姻狀況、居住安排、健康狀況、每月家庭總收入之
中高齡者對樂活程度分量表「關懷平等」的影響為何？

(二) 中高齡者智慧與樂活程度之發展情形為何？

1. 隨者年齡的變化，智慧與樂活程度會有什麼變化？因著健康狀況的
不同，隨年齡的增長對智慧與樂活程度是否有所影響？

2. 退休之後，智慧與樂活程度的發展呈現進步或退步？

3. 在這樣的變化之中，教育程度扮演什麼樣的角色？

4. 如果有較高度社會參與經驗，對智慧與樂活程度的增長是否有幫
助？

(三) 中高齡者在智慧與樂活程度之相關為何？

1. 「反思」智慧與不同樂活程度面向之相關為何？

(1) 「反思」智慧與「身體安康」樂活程度之相關為何？

(2) 「反思」智慧與「理性消費」樂活程度之相關為何？

(3) 「反思」智慧與「環保永續」樂活程度之相關為何？

(4) 「反思」智慧與「自我成長」樂活程度之相關為何？

(5) 「反思」智慧對「關懷平衡」樂活程度之相關為何？

2. 「利益平衡」智慧與不同樂活程度面向之相關為何？

(1) 「利益平衡」智慧與「身體安康」樂活程度之相關為何？

(2) 「利益平衡」智慧與「理性消費」樂活程度之相關為何？

(3) 「利益平衡」智慧與「環保永續」樂活程度之相關為何？

- (4) 「利益平衡」智慧與「自我成長」樂活程度之相關為何？
- (5) 「利益平衡」智慧對「關懷平衡」樂活程度之相關為何？
3. 「情感調節」智慧與不同樂活程度面向之相關為何？
- (1) 「情感調節」智慧與「身體安康」樂活程度之相關為何？
- (2) 「情感調節」智慧與「理性消費」樂活程度之相關為何？
- (3) 「情感調節」智慧與「環保永續」樂活程度之相關為何？
- (4) 「情感調節」智慧與「自我成長」樂活程度之相關為何？
- (5) 「情感調節」智慧對「關懷平衡」樂活程度之相關為何？
4. 「豐富多樣的經驗」智慧與不同樂活程度面向之相關為何？
- (1) 「豐富多樣的經驗」智慧與「身體安康」樂活程度之相關為何？
- (2) 「豐富多樣的經驗」智慧與「理性消費」樂活程度之相關為何？
- (3) 「豐富多樣的經驗」智慧與「環保永續」樂活程度之相關為何？
- (4) 「豐富多樣的經驗」智慧與「自我成長」樂活程度之相關為何？
- (5) 「豐富多樣的經驗」智慧對「關懷平衡」樂活程度之相關為何？
- (四) 智慧各向度對樂活程度之多元回歸預測情形為何？
1. 「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「反思」智慧對整體樂活程度之預測情形為何？
2. 「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「反思」智慧對「身體安康」樂活程度之預測情形為何？
3. 「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「反思」智慧對「自我成長」樂活程度之預測情形為何？
4. 「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「反思」智慧對「理性消費」樂活程度之預測情形為何？
5. 「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「反思」智慧對「關懷平等」樂活程度之預測情形為何？

6. 「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「反思」智慧對「環保永續」樂活程度之預測情形為何？



第三節 名詞釋義

茲將本研究中所涉及的重要名詞，分別說明如下：

一、中、高齡者

關於中高齡者在年齡上的界定，各國法令有不同的規定，美國反年齡歧視法案中將年齡對象定為45-70歲之人口；日本以45-55歲為中年人口，將55-65歲定稱為高年人口（廖仁傑，1999）。而全國法規資料庫入口網站中，查詢我國就業服務法，可以發現第二條第一項第四款規定：「中高齡者：指年滿四十五歲至六十五歲之國民」。內政部「戶口普查統計分類」以45-54歲為中年，55-65歲為高年，65歲以上為老年（林振裕，1990）。目前我國法規中有關於退休之相關規定如下：我國勞基法中明文規定年滿六十歲得強制退休，公務人員退休法中並規定年滿六十五歲應命令退休。而現今世界各國大多以六十五歲為退休年限（李少華，2003）。

綜上所述，世界各國以及台灣大多以45歲為中齡者的開始，而退休年齡作為第三年齡的開端，大多數國家以65歲退休年限，因此，研究者將中齡者界定為「四十五歲至未滿六十五歲者」；高齡者則為「六十五歲以上者」。

二、智慧

綜合智慧的隱性與顯性理論可得知，智慧包括複雜、多面向的能力指標，除了認知層面亦包含行動與實踐，從隱性理論中發現隨年齡增加而增加人生經驗與閱歷，才能真正促進智慧發展（朱倩儀，2003），對於人生

根本問題具有豐富的事實性知識，能反思、辯證以及運用深層思考整合各方觀點，並具有情緒調節的能力，慈愛和同理他人的情緒，於內己、人際、外己利益達到平衡後的共善。

謝佩妤（2009）研究國民中小學教師智慧與幸福感之相關，其認為智慧包含個體內在心智機制與外在行動具體實踐，個體內在心智機制有四個層面：反思、情感調節、開放、先知先覺；外在行動具體實踐包括：豐富多樣的經驗、利益平衡、知行合一、幽默。由於本研究欲探討具有何種智慧內涵者可能會有比較高的樂活程度，而樂活程度需要個體實踐與身體力行，因此採用謝佩妤所編之「國民中小學教師智慧量表」中部分構面做為本研究中智慧的內涵，編修成為「中高齡者智慧量表」，其中考量中高齡者無法填答過多題目，研究者經由文獻探討選擇內在心智與外在行動各兩個構面作為智慧的內涵，智慧較高者代表受測者在「中高齡者智慧量表」中反思、情感調節、豐富多樣的經驗、利益平衡中的得分較高。

三、樂活程度

樂活來自於係指一種簡單、自然、健康的生活方式，在生活中追求自身與家人的健康，抱持理性的消費態度，並且重視自然環境的永續發展，關懷社會中弱勢族群議題以及尊重他人，對於未來抱持樂觀的態度。本研究採用之量表為研究者自行編修之「中高齡者樂活程度量表」，共包含五個層面：「身體安康」、「理性消費」、「環保永續」、「自我成長」、「關懷平衡」，受測者在以上層面得分越高表示中高齡者樂活程度越高。

第四節 研究方法與步驟

本研究採文件分析法、問卷調查法進行研究，針對研究方法與步驟分述如下：

一、研究方法

本研究所採用的研究方法有兩種，如下所述：

(一) 文獻分析法

研究者蒐集中高齡者及其相關發展任務、智慧、樂活概念之文獻資料建立研究理論基礎，加以整理歸納，了解目前中高齡者、智慧與樂活程度的研究現況。

(二) 問卷調查法

本研究依據文獻探討編修問卷，透過預試刪除問卷中不良試題，以及未來正式問卷回收統整與統計分析後，進行綜合討論，以了解中高齡者在智慧與樂活程度上的發展情形與相關。

二、 研究步驟：圖1-1表示本研究之具體步驟，共分為九個階段如下：



圖 1-1 研究步驟圖

第五節 研究範圍

本研究主要以文獻分析法與問卷調查法為主，並針對北、中、南的中高齡者進行研究分析，有關本研究之研究範圍與研究限制說明如下：

一、研究對象：

本研究預試以台北市之中高齡者為受測者，而正式問卷則以台灣地區北、中、南之中高齡者為研究對象。其中，中齡者界定為「四十五歲至未滿六十五歲者」；高齡者則為「六十五歲以上者」。

二、研究內容：

- (一) 個人基本資料：包括中高齡者之「性別」、「年齡」、「學歷」、「婚姻狀況」、「居住安排」、「是否退休」、「每月家庭總收入」。
- (二) 相關社會參與經驗：包括「宗教相關活動」、「社教機構辦理活動」、「研習和讀書會」、「文康休閒活動」、「養生保健團體」、「公共事務活動」等內涵。
- (三) 智慧：分別是「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」四個面向。
- (四) 樂活概念：包括「身心健康」、「自我成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」五個面向。

第二章

文獻探討

本章共分四節進行文獻探討，第一節為中高齡者定義及發展相關理論；第二節為中高齡者智慧的發展；第三節為中高齡者樂活程度的發展；第四節為三者之綜合討論。

第一節 中高齡者定義及發展相關理論

一、人類發展「連續性」與「階段性」之爭議

人類發展到底是逐漸轉變或是階段性變化 (continuity/discontinuity)，不同社會有時候會採取不同立場。而連續性理論學家主張變化是漸進的，與「量」有關；不連續性理論學家認為人生進程是透過許多發展階段 (development stages)，主要是「質」的變化，每個階段在質方面被認為不同於前一階段，也不同於後一階段，大致上是更進步的階段變化 (游恆山譯，2001)。本研究採連續論的論點，認為中、高齡者雖常可能有不同的發展任務，但他們卻常被放在一起研究討論。

研究者以 Erikson 心理社會理論為出發，探討在其八大階段中，中年期與高年期的不同發展任務，再分別深入探討「中年期」與「老年期」所面對不同的發展議題。

二、Erik Erikson：心理社會理論

Erik Erikson 從情緒困擾青年、二次世界大戰軍人，以及少數團體成員身上觀察到「認同危機」(identity crises)，認為對認同的追求是人生的重大課題。因此，他追蹤了生命全期的人格發展，強調社會和文化因素在每個年齡層對自我的影響，提出了「心理社會理論」(psychosocial development theory) (黃慧真譯，1995)。

「心理社會理論」包含八個階段，每個階段都存在一個轉捩點(turning point)，轉捩點意指一正面特質和一相對負面特質構成的衝突人格危機，這樣的危機在人生全程中多少都存在，但在該時期特別重要(黃慧真譯，1995)。經個體調適自我之後，使危機得以化解，因此，這樣的認同危機不見得只有負面作用，發展危機也是發展轉機，因個體能力經驗條件之不同而異，有的朝正向發展有的則相反朝負向發展(張春興，2001)。而研究者欲將研究重心著重在中高齡者發展，因此，僅針對Erik Erikson八個階段中的中年期和老年期做介紹，不再詳述中年期以前的各階段。

圖 2-1 表示 Erikson 心理社會理論中，中年期與老年期不同之發展任務。中年期階段若任務發展完成，則會獲得創造感，反之則趕到停滯不前；而高年期若是統合完全，則得以接受自己，相反地，則感到人生絕望，徒負乎乎。

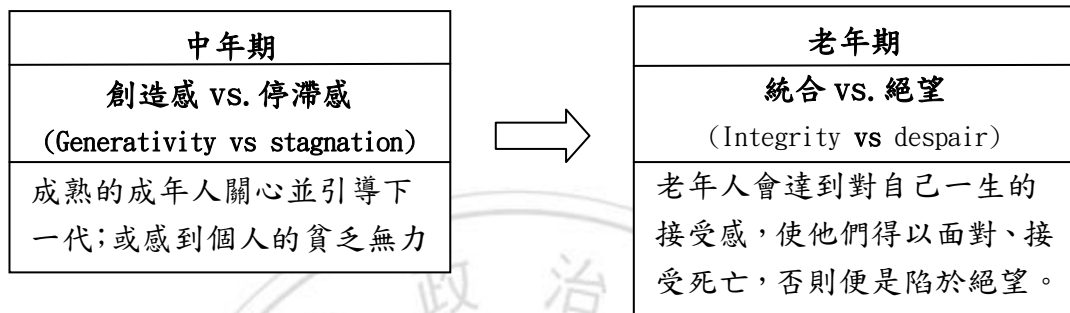


圖 2-1: Erikson 心理社會理論：從「中年期」到「老年期」

資料來源：黃慧真譯(1995)。發展心理學—人類發展。台北：桂冠。

Erikson 的理論中，認為中年期面臨創造感(Generativity)與停滯感(stagnation)的兩難處境，一個人如果不能「創造」，便會產生否定性的停滯感。創造感是一個廣泛的概念，包括生育、教育孩子的父母身分，以及大多數我們認為富有創造力的事，另外，也可以包含對全球環境的關注，為了後代節約而不是耗盡地球資源(樂國安、韓威、周靜譯，2007)。若發展順利者，其心理特徵為：熱愛家庭關懷社會，有責任心有義務感；但若發展障礙者，則出現不關心別人與社會，缺少生活意義的心理特徵(Erickson, 1963；引自張春興，2001)。這個階段的成人，必須關愛與生產、製造創造的一切活動。Erikson 強調因愛、需要所產生的關懷會克服內在被加諸的義務的束縛感。總而言之：成年不意味成熟；一個成熟的人必須是：一個慷慨的人、能夠和喜愛的人交互作用而發展出我們意識(we-ness)，而非苦行主義(asceticism)。在年輕的後期及其中年期，智慧是指一個人能對小孩釋出照顧和關愛，具有創意和產品，堅持原則和

信念，這就是所謂的自我完整性 (ego integrity) (引自張宜玲，2008)。

Erikson 所提出的最後危機—老年期的統合(integrity)與絕望 (despair)，此階段發展的德性為「智慧」，是一種「在面臨死亡時，對生命超然的關懷」，智慧包括老年人面臨須接受自己生活方式，以便接受本身接近死亡的需求，他們努力想達成一種統合感與完整感，在這個階段統合成功者，會獲得一種「秩序感」；統合失敗，意即未能達到此種接受者，因意識到所剩時日太短而覺得徹底絕望 (黃慧真譯，1995)。在此階段發展順利者，其心理特徵：隨心所欲，安享餘年；而發展障礙者則感到悔恨舊事，徒呼負負 (Erickson, 1963；引自張春興，2001)。這個階段重要的是要在維繫人生的完整 (integrity)，這是此時期，內在渴望和諧的性格傾向所驅，並與這時期無時不籠罩在絕望的感覺拔河，以取得平衡。最後特別歸納了智慧的看法是：面對死亡時，仍能對生命保持超然的關懷。即使身體功能日衰，老者仍能保持智慧，並學習傳達自己完整的生命經驗 (引自張宜玲，2008)。

三、中年期相關研究

(一) 定義中年：

Warner 和 Sherry(2002)將中年定義為：開始於 30 至 35 歲間，結束於 60 至 65 歲這一時期。美國反年齡歧視法案中將年齡對象定為 45-70 歲之人口；日本以 45-55 歲為中年人口，將 55-65 歲定稱為高年人口 (廖仁傑，1999)。

(二) 中年期角色、危機與發展任務：

1. 中年角色與危機：

中年人父母是「夾在中間」的一代，他們既要對自己年老的父母負責

又要承擔照顧自己成長中孩子的責任。

Cantor(1983)提出「差異補償」(hierarchical)的支援系統，認為對老者的支援開始於最親近或最親密的關係對象，然後再到較為疏遠的關係對象。這樣的差序從配偶發展到成年子女，再到遠房親戚或鄰居，最後到官方機構(Walker, Acock, Bowman & Li, 1996; Greenwell & Bengtson, 1997)。而半數以上婦女因為工作再加上照顧年邁父母可能會很疲憊，以至於他們可能要以放棄自己社會化和再發展的自由時間和機會為代價(Marks, 1998; 引自樂國安、韓威、周靜譯，2007)。

「後父母期」(postparental period)或是空巢期的出現，代表在最後一個孩子離家時，是家庭生命周期的新階段(Huyck, 1989)。隨著預期壽命的增加、家庭規模的減小、孩子們的出生時間更加接近，通常在最後一個孩子搬走，夫婦們還要活上 20 年甚至更久的時間(引自樂國安、韓威、周靜譯，2007)。國內心理學家張春興(1989)歸納中年危機的三個因素：1. 更年期因素；2. 空巢期症候群；3. 事業發展不如人意，其中也將空巢期因素列為其中之一(引自黃千慈，2003)。

1990 年人們預期壽命只有 50 歲，許多人在今天所謂的中年期或之前的時間就已經死亡了，但 20 世紀以來，人口平均壽命迅速增長，當人們意覺察到他們正走向衰老和死亡時，他們還有一個更長的生命預期要繼續下去，有人相信這樣的意識自己走向死亡便是「中年危機」的發生(Jaques, 1965, 1993; 引自樂國安、韓威、周靜譯，2007)。

2. 中年發展任務

Robert Havighurst(1972)列舉一些中年人所面臨的特殊發展任務(引自樂國安、韓威、周靜譯，2007)：

1. 接受和調整中年期的心理變化。
2. 在工作中達到並維持令人滿意的表現。

3. 適應衰老的父母。
4. 幫助自己十幾歲的孩子變成一個負責任、快樂的成人。
5. 把配偶做為獨立的人而與之發生聯繫。
6. 承擔社會的、市民的責任。
7. 發展業餘的休閒活動。

四、老年期相關研究

(一) 定義老年期：

目前我國法規中有關於退休之相關規定如下：我國勞基法中明文規定年滿六十歲得強制退休，公務人員退休法中並規定年滿六十五歲應命令退休。內政部「戶口普查統計分類」以 65 歲以上為老年（林振裕，1990）而現今世界各國大多以六十五歲為退休年限（李少華，2003）。

(二) 智慧的產生：

Erickson 給了老年這樣的定義：老年，是這樣一個階段，處在其中的人必須努力地在尋找完整自我努力與絕望感侵襲之間保持平衡。而這兩者之間衝突的解決，則可能導致智慧的產生。因而，人類的優點常常和老年聯繫在一起（引自樂國安、韓威、周靜，2007）。

(三) 依賴感與創造性作品

進入老年期以後，人們通常會從工作領域退休，或面臨身體的衰弱，某些程度來說，他們必須依賴子女的經濟、身體與情緒幫助。「後父母期」或者老年期後，人們通常會從工作領域退休，或面臨身體的衰弱，他們必須仰賴另一半或子女的經濟、身體與情緒幫助。蔡坤良（2004）研究小琉球地區之老人，認為他們的幸福感來自於「家庭圓滿」，湯慧娟、宋一夫（2006）研究高雄市老人之高雄市老年人健康促進生活型態、休閒知覺自由與心理幸福滿足感之相關，研究結果亦認為重要他人的陪伴得以促進心

理幸福感。

而老年期可能也會有一些創造性成就的出現，Simonton 於 1997 年指出創造生產力是受到生涯年齡的影響(引自 Dietrich, 2007)。他在 1991 年的研究發現：對一群高齡七十九歲以上的學者而言，六十多歲是最多產的時期。Dietrich(2007)發現科學家拿到諾貝爾獎的生理年齡低於哲學或歷史學家，可能是因為領域的知識結構不同，不同領域獲得知識的效率不同。

(四) 老人的共同發展經驗：

Erikson 等人(2000)在老年報告書裡，呈現了縱貫研究五十年的研究，總共訪談 29 位老人，發現他們有如下的共同發展經驗(引自張宜玲，2008)：

1. 向尊敬的人看齊：努力學習可敬的老人所擁有的一些特質。
2. 持開放的態度：更能包容不同的意見。
3. 平衡絕望：做一些有意義的事，以平衡自己變老及同輩相繼死亡的痛苦和失落，並逐漸接受死的必然性。
4. 生命的延伸：視自己子孫為自己將來的延伸，並思考將來的世界。
5. 回顧及釋懷：接受過去的抉擇與經驗為生命不可改變的一部份，並賦予新的意義。

第二節 中高齡者智慧的發展

歷史學家 Georges Minois(1987~1989) 的結論認為，自古以來，社會對老化和老年人持著矛盾的態度。一方面老年人被貶低價值，一方面也常被理想化為智慧的泉源，並被至於重大權力的位置（引自游恆山譯，2001）。但年齡越長真的代表越有智慧？本節先探究智慧的意義，並由智慧的隱性和顯性理論了解智慧的內涵，最後透過文獻探討歸納促進智慧的可能主要因素。

一、智慧的意義

牛津英文字典（The Oxford English Dictionare）中把智慧定義為：能夠正確判斷人生問題與實務的能力。韋氏字典（Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English learning）則認為智慧是：具有良好判斷力，能辨別真假、對錯、與是否妥適。Paul Beltes 及其同事們認為智慧是：對於重要但不確定的生活事項做出良好判斷和建議，亦即對於生活是怎麼一回事擁有優異的洞察力（引自游恆山譯，2001）。有學者提出智慧是指一個人具有成熟的特徵、完整的判斷力及高度的推理能力（Erikson, 1950;Hoare, 2002）（引自張宜玲，2008）。

Webster(2003)經文獻分析提出智慧的五個特徵：

- （一）情緒調節：情感敏感度以及情緒調節是智慧的關鍵因素。
- （二）經驗：經由特殊或困難的經驗而來，例如：23 歲的單親可能較 76 歲安穩老者更具有智慧。

(三) 開放性：人格開放性被認為能有效預測智慧的發展。

(四) 幽默：智者會在多樣脈絡下運用幽默感。

(四) 生命回顧及反省。

另外亦有學者主張：智慧是經驗、反思、反射、直覺及同理心的總和，而這些特質會磨合幾年並融入人們對環境的互動（林歐貴英、郭鐘隆譯，2003）。Ardelt(2000)以認知(cognitive)、反思(reflective)、情感(affective)等面向來統整界定智慧：認知面向系對生命意義與現象的深度了解，包含對自己內心及人際事務，並能覺知生命的不確定性；「反省」是能透過多重角度觀察事件，避免落入自我中心和主觀的圈套；「情感」系指消除自我中心與加強對他人理解，以及同理他人情緒（引自黃德祥、陳利銘，2006）。因此，智慧的面向並非偏重判斷真假對錯等人生議題的認知層面，應該包含多向度概念。

二、智慧的內涵與理論

研究智慧領域的學者透過一系列理論的觀點窺探智慧的內涵，以下針對隱性理論與顯性理論分別探討。

(一) 隱性理論

心理學家為了瞭解智慧內涵，曾進行實徵性的研究，隱性理論研究途徑係採相關分析或迴歸分析的統計方式，從一般民眾對於智慧的看法中抽出智慧組成要素與相關響因素(朱倩儀，2003；陳明蕾，2004；劉靜軒，2005)。

Clayton(1982)比較年輕、中年、老年三個族群的成人，對於智慧相關字眼的評分，來分析年齡與智慧的關係，發現有智慧者多半為年紀較長

並具有較多人生經驗的人，且智慧隨年齡增加而發展。

Chandler 和 Holliday(1990)讓 500 名受試者描述智慧的特徵，研究結論指出智慧是一個複雜、多面向的能力指標，包括五個主要成分：(1) 能從一般經驗與例外中學學習的超凡理解力；(2) 具有判斷與提出忠告的能力；(3) 具有個人智力與教育所構成的一般知能；(4) 具靈敏社交人際技巧；(5) 能敏銳觀察並審慎行事（引自黃富順等，2006）。

同年，Sternberg(1990)也使用隱性理論研究智力、智慧與創造力的關係，發現智慧包含以下成分：推理、問題解決的能力、了解自己、從觀念與環境中學學習、具有判斷力、能迅速應用資訊的能力和洞察力。

綜上所述，我們得以從智慧的隱性理論中發現智慧因素的脈絡：智慧的發展確實會受年齡的影響，但是，年齡卻不一定是促進智慧發展的原因；隨年齡增加而增加人生經驗與閱歷，才能真正促進智慧發展（朱倩儀，2003）。隱性理論能加深對於智慧的了解，並非僅僅是一般大眾認為的經驗的富足所帶來智慧的增長，對於自我與他人敏銳觀察及理解，具備良好的社交技巧，對萬事萬物有判斷力，能審慎行事，提出問題解決方案等，都是一個有智慧者可能的表現。

（二）顯性理論

智慧的顯性理論因其研究者強調發展心理學的不同面向，因而被稱為「發展心理學的研究途徑」（Sternberg, 1990）。

智慧的顯性理論中，最為主要且具影響力的就屬在德國柏林的「麥克斯普朗克人類發展與教育研究所」（Max Planck Institute for Human Development and Education）以 P. B. Baltes 為首的柏林智慧學派，現在心理學上對於智慧的研究主要來自該學派的成果（引自劉靜軒，2005）。

Baltes 和 Smith(1987,1990)讓成人受試者回答生活管理的問題，例如：「一位十四歲女孩懷孕了，他該怎麼做？」(Sternberg, 2003)。Baltes 和 Smith 也以德國人為研究對象的實驗室研究，提出了五項評估智慧的準則：豐富的事實性知識（對於人生根本問題具有豐富的事實性知識）、豐富的程序性知識（對於處理這些人生根本問題的有用策略具有豐富的程序性知識）、生命全期情境論（了解）、相對主義（了解在價值、目標、優先順序等等在不同情境下的相對差異）、不確定性（對於人生的不確定性本質之體認）（引自朱倩儀，2003）。

有一些理論將智慧視為一種後設運思的形式，因此把智慧當作是皮亞傑智力階段論的「後形式運思期」的延伸(Piaget, 1972)。Arlin(1990)認為智慧與「發現問題」的能力有關，而該種能力是後形式運思能力的表現之一，與皮亞傑的認知發展理論強調問題的解決能力不同，認為「問題發現」比「問題解決」更加重要，因此，智慧是一個人發現、設想、或者進入更深問題的工具(Arlin, 1990)。所以有智慧的人就是那些具有反省與辯證思考能力的人(Sternberg & Lubart, 2001；引自朱倩儀，2003)。而 Clayton、Birren 和 Kramer 也認為智慧的產生必須要以辯證式的思考或是相對性思考做為基礎，意即有智慧者能深層思考，整合各方觀點（引自楊世英，2008）。

Sternberg(2003)提出「智慧平衡理論」，將智慧視為生命中所展現的歷程，智慧是成功智能的應用，包含是個體運用實用智能 (practical intelligence) 與創意 (creativity)，於個體內的能力 (intrapersonal)、個體間 (interpersonal)、及個体外 (extrapersonal) 的利益 (interests) 三者之間的平衡，以達到平衡後的共善 (common good)。因此 Sternberg 的智慧理論應是介於將智慧界定於個人認知能力和其所發揮影響之間的一個理論（楊世英、張鈿富、楊振昇，2006），智慧是內隱與外顯知識的運

用，經由內己、人際、外己利益的均衡過程，以及保持短期及長期之均衡狀態，以適應或選擇環境，達到眾人之共善（引自黃德祥、陳利銘，2006）。最近相關著作中經常將智慧和智力、創造力等相提並論，並認為智慧似乎是在現實生活中展現的一系列發揮正向影響力的歷程（謝佩好，2009）。

圖 2-2 是 Sternberg「智慧平衡理論」的歷程模式，智慧是成功智能出發點平衡目標、反應與利益三者，個體應用成功智能是為了達到共善，這樣的應用歷程包括了個體間、個體內、個體外的利益的平衡之後，能促使個體適應、塑造、並選擇外在環境(Sternberg, 2003)。



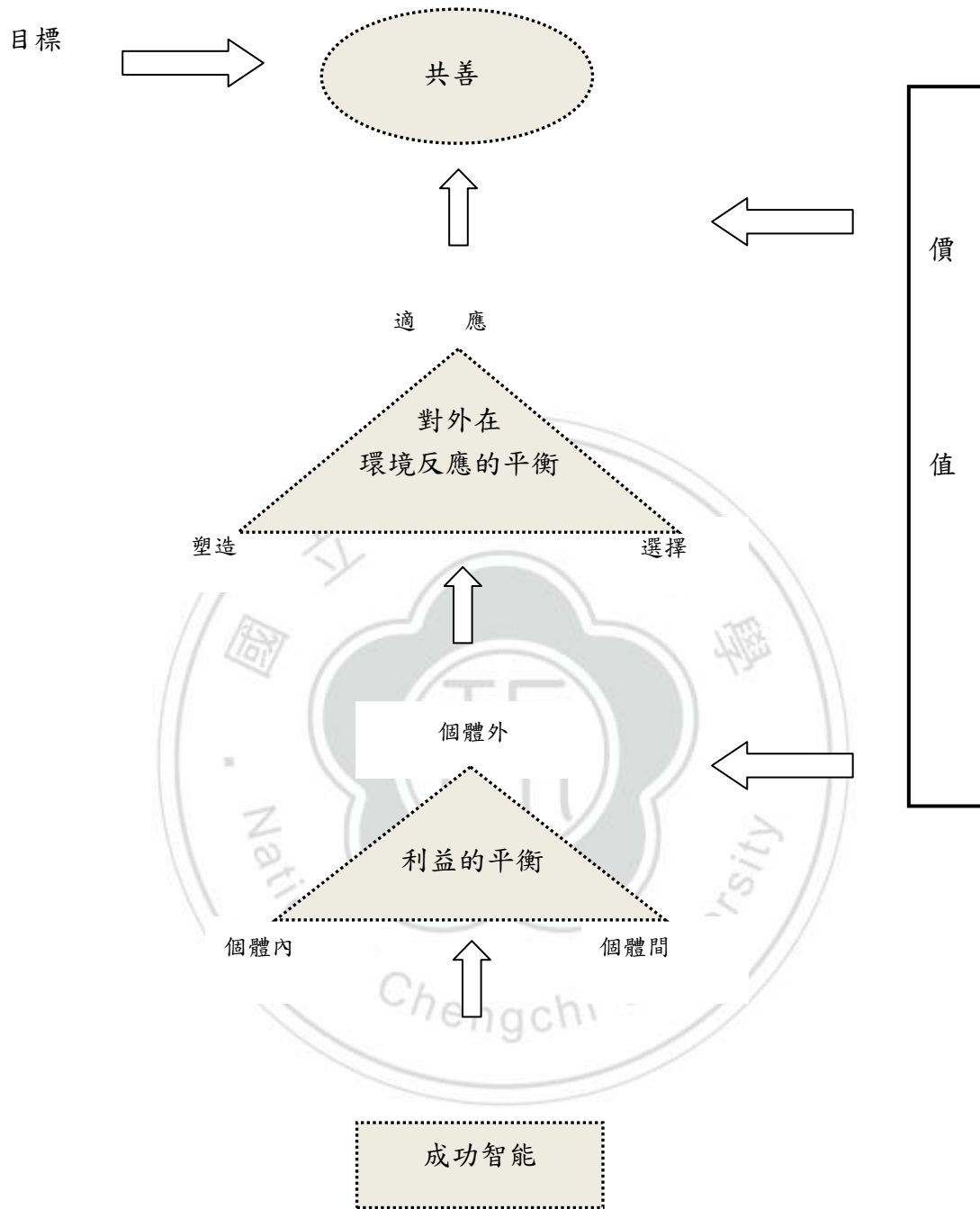


圖 2-2 Sternberg 「智慧平衡理論」的歷程模式

資料來源：Sternberg, R.J.(2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*.

NY: Cambridge University Press.

西方文化受到其從希臘以降之傳統哲思的影響，對智慧的看法偏重認知；而東方文化，尤其是華夏文化，受其既有宇宙觀的影響，對智慧較傾向於整合的看法，認為智慧除了認知之外，還包含了個體的行動與情境中的其他因素（引自楊世英，2008）。

Yang(2001, 2006)則以歷程來定義智慧，認為智慧是經由思考上的統合，經由行動實踐之後，於現實生活中發揮正面的影響力而展現的一系列歷程（process）（引自楊世英、張鈿富與楊振昇，2006）。楊世英（2008）透過台灣北、中、南、東等地區不同年齡、專業訓練及教育程度的 80 位的研究參與者提名，就其所提供之提名理由加以分析與評分，顯示了智慧的歷程包含統整、行動實踐與正面影響三個要素。

綜合智慧的隱性與顯性理論可得知，智慧包括複雜、多面向的能力指標，除了認知層面亦包含行動與實踐，從隱性理論中發現隨年齡增加而增加人生經驗與閱歷，才能真正促進智慧發展（朱倩儀，2003），對於人生根本問題具有豐富的事實性知識，能反思、辯證以及運用深層思考整合各方觀點，並具有情緒調節的能力，慈愛和同理他人的情緒，於內己、人際、外己利益達到平衡後的共善。

謝佩妤（2009）研究國民中小學教師智慧與幸福感之相關，其認為智慧包含個體內在心智機制與外在行動具體實踐，個體內在心智機制有四個層面：反思、情感調節、開放、先知先覺；外在行動具體實踐包括：豐富多樣的經驗、利益平衡、知行合一、幽默。由於本研究欲探討具有何種智慧內涵者可能會有比較高的樂活程度，而樂活程度需要個體實踐與身體力行，因此採用謝佩妤所編之「國民中小學教師智慧量表」中部分構面做為本研究中智慧的內涵，編修成為「中高齡者智慧量表」，其中考量中高齡者無法填答過多題目，研究者經由文獻探討選擇內在心智與外在行動個兩個構面作為智慧的內涵，智慧較高者代表受測者在「中高齡者智慧量表」

中反思、情感調節、豐富多樣的經驗、利益平衡中的得分較高。

一、中高齡者智慧的發展

年齡越高是否代表越有智慧呢？不同學者有不同看法。P. B. Baltes 以 533 位 20~89 歲的成年人為研究對象，比較他們在運作記憶、智慧測驗上的成績差異，研究發現運作記憶會隨著年齡增加而衰退，但年齡增長並不會增長智慧的發展（引自陳明蕾，2004）。Baltes 和 Smith(1990)的研究中認為年齡大的人不一定有智慧，但是有智慧的人當中大多數是老人。Webster (2003) 以自我評定量表研究 22~78 歲成年人，研究結果和 Baltes 等人的研究結果相同，研究結果顯示出年齡與智慧之間未達顯著相關，亦即智慧不會隨著年齡的增長而增加。但 Ardelt (2000) 卻提出不一樣的看法，認為當智力朝向隨著年紀的增長而下降時，智慧和老化的關係反而是正相關的，亦即隨年齡的增加，智慧會逐漸地累積。

Staudinger(1996)的研究發現，當面臨相同問題時，若是該年齡層相關的問題，會比起其他年齡層的人更能有智慧的解決，意即所謂的「年齡配對效應」，每一個人在某年齡階段遭逢與其當時的生活相關問題，都可能促成智慧的增長（引自朱倩儀，2003）。劉靜軒（2004）研究就年齡來看，年齡最輕者（55-59 歲），在「認知」層面的表現顯著高於年齡最長者（80 歲以上），年齡較長者（75-79 歲），在「情感」層面的表現顯著高於年齡最輕者（55-59 歲）。

因此，年齡高低可能會在智慧的不同內涵面向上有所差異，而面臨屬於自己年齡階段的生活問題，該年齡者可能比其他年齡者能夠更有智慧解決。

關於性別與智慧的關係，Orwoll 與 Achenbaum 於 1993 年提出智慧整合模式，當中指出個人對於智慧的追求會因生物特徵而異，男性與女性

在感覺、思考與行為上都有所不同，而反映在發展上也表現出不同的過程與結果，男女兩性在所處的社會文化中所扮演的角色和面對的生活挑戰與機會都不同，因此性別因素會影響智慧的發展與表現（引自朱倩儀，2003）。Webster(2003) 研究 85 位 22~78 歲的成年人（39 位男性，46 位女性），以自我評定智慧量表（Self-assessed wisdom scale, SWAS）為研究工具，研究結果顯示性別與智慧達顯著相關，兩者呈正相關，女性的智慧顯著高於男性。謝佩好（2009）則是提出男性教師在「先知先覺」、「幽默」、「豐富多樣經驗」、「利益平衡」自評智慧得分高於女性教師。

但是 Ardelt (1997)則對此提出不同意見，其對 58~82 歲的高齡者進行智慧與生活滿意度的研究，在智慧方面，訪談的題目係來抽取自我評估量表（Egoratings scale）與加州 Q-sort 量表（California hundred-item Q-sortscale），以九點量表評定並經統計分析，研究結果指出，性別與智慧之間無顯著差異存在（引自劉靜軒，2004）。而劉靜軒（2004）研究老人社會大學學員，認為智慧三個層面「認知」、「情感」、「反思」均與性別無關。

劉靜軒（2004）之研究中發現教育程度高中（職）者，在「認知」的表現顯著高於小學者，而大專與大學者，均顯著高於小學與初中者，與楊世英（2008）的研究結果相符合，皆認為教育程度與智慧有關。楊世英針對台灣北、中、南、東等地區不同年齡、專業訓練及教育程度的人，發放給受試者智慧者提名問卷，發現在台灣華人的社群裡頭，被提名為有智慧的人多為具有較高教育水準的中年到壯年之男性。

中高齡者健康狀況與智慧是否有關聯呢？目前並無直接之實證研究，不過 Lurie(1984) 認為老年人生理健康和其幸福感有正向相關，即生理健康愈差的老年人，其焦慮、憂鬱等負面情緒愈顯著。然而自覺健康狀態是個體主觀的判別，當健康優良時，行為能力之控制會較佳，反應在幸

福的感受會相對提高 (Roberts, Dunkle and Haug, 1994)。因此，健康狀況較佳具有較高的自制或行為控制能力，而利益平衡屬於智慧中「外在具體行動」，希望在生活中各個角色取得平衡，並在不利情況中看出有利的條件，研究者推測健康狀況與智慧的內涵：利益平衡可能有關。

退休與智慧的關聯性方面，目前亦無實證研究指出二者之關聯，但謝佩妤 (2009) 認為國民中小學教師智慧愈高，則幸福感受愈強；而幸福感與生活適應的相關研究包括：高中生的學校生活適應與其幸福感均有顯著正相關 (何宜純, 2009)；李奇玟 (2010) 探討台南縣越南籍婦女的「教育課程參與」、「生活適應」、「幸福感」三者間的關連性，認為生活適應對幸福感亦有顯著正向影響。

再者，高櫻芳 (2008) 研究雲林縣國小退休教師生涯規劃情形，發現不論退休前或退休後，對個人退休生涯規劃抱持肯定態度，且認同生涯規劃會讓退休生活安心、踏實，最重要的是退休教師擁有較佳的生活適應程度。鄭方華 (2008) 則認為退休早期者參與社交類與戶外類活動對退休生活調適有顯著之影響，且參與活動愈多樣且頻次愈平均之退休早期者，其退休生活調適情形越佳，生活也愈滿意。辜慧瑩 (2000) 認為退休者傾向對喪失工作角色態度持正向態度，但安排退休生活之行為卻傾向消極。因此間接推測，退休之中高齡者可能具有較高的智慧。

四、促進中高齡者智慧的發展

劉靜軒 (2004) 以中國老人教育協會附設之老人社會大學為研究對象，認為老人社會大學學員的智慧頗高，而且教育程度是影響智慧的重要因素。因此，年齡與智慧發展不一定成正比，但是教育程度或是生活經驗似乎與智慧有關，那麼，何種途徑得以促進智慧的增長？黃富順等 (2006) 認為下述可以促進智慧的產出：

- (一) 參與學習活動，促進智慧的發展；
- (二) 發展成熟的人格；
- (三) 加強反省的能力；
- (四) 增進與他人互動交流的機會；
- (五) 學習智者的典範；
- (六) 具備與智慧有關的豐富知識；

而國內學者亦提出四個高齡者在學習活動時，得以用來開展智慧的學習原則（陳明蕾，2004）：使高齡者了解智慧的開展在晚年生活中所扮演的重要角色、在學習情境中與智者進行互動與經驗的分享、常在真實的情境中，與他人作心智互動以及鼓勵高齡者將智慧相關知識轉化成實際行動。

綜上所述，教育程度對智慧有一定程度的影響，與環境互動、學習經驗、人際相處交流等等，皆被認為能夠促進智慧的開展，因此，本研究在研究設計上，除了探討中年到老年的智慧變化裡，教育程度所扮演的角色為何；也將中高齡者的「相關社會參與經驗」程度高低列為本研究之重心，參與各項社會活動，包含學習活動、文康休閒活動、公民活動等，是否能促進智慧的開展。

第三節 中高齡樂活程度的發展

台灣在 2008 年沸沸揚揚地舉辦了簡單生活節，訴求「樂活」精神的展現，並以「做喜歡的事，讓喜歡的事有價值」為活動主軸，且主要贊助單位統一 7-Eleven 近年來積極鼓吹樂活的商品消費，以健康與生態環保作為商品的訴求，大街小巷幾乎都可以看到各式打著樂活口號的商品，從健康食品、健康旅遊、到強調環保材質的生活雜貨，令人眼花撩亂。林志成 (2007) 提出以樂活為基礎的新生活運動，以覺、知、行、思為法門，促使生活人性化、系統化、整合化、有機化，認為應從家庭教育、學校教育、生活教育做起，推展樂活的新生活運動，也有少數企業與個人開始對樂活有新的覺醒，重新打造自己的生活形態。因此，本節以樂活源起開始探討，期能瞭解樂活 (LOHAS) 的由來，接著針對樂活的意義進行文獻探討，並瞭解中高齡者的樂活程度與職業、是否退休等之關聯，希望能為本研究之後續中、高齡者樂活程度發展提供文獻基礎，最後，以國內博碩士論文之樂活相關研究歸納整理，提出樂活研究付之闕如的部分，亦為本研究之重點。

一、樂活(LOHAS)的緣起

很多人或許聽過 LOHAS，但可能不見得能完整說出 LOHAS 到底是來自何方的名詞，甚至已經在實踐樂活的生活方式而不自知。LOHAS 一詞的起源，係來自美國社會學家 Paul Ray 和心理學家 Sherry Ruth Anderson 的研究，他們調查了超過十萬個美國人，花費十三年的時間，出版《文化創意人：5000 萬人如何改變世界》一書，揭開了文化創意人的神秘面紗。

研究中發現美國社會中除了傳統族(Traditionals)以及現代族(Moderns)之外，還存在著第三種族群，這些人被稱為「文化創意人(Cultural Creatives)」，也就是樂活族的起源。他們首次以「LOHAS」(Lifestyles of Health and Sustainability)形容這樣的生活型態：「一群人在做消費決策時，會考量自己與家人的健康和環境責任。」

Paul 和 Ray(2000)認為文化創意人的生活風格包含有：

- 一、 定期購買書籍、雜誌，收聽古典音樂，少看電視。
- 二、 為積極的藝術文化消費者，比其他人更有可能參與藝術、寫書、參加工作坊。
- 三、 喜歡聽故事，重視過程大於結果。
- 四、 重視商品是否信實，反對仿冒品、贗品、粗糙濫製。
- 五、 文化創意者是謹慎的消費者，會在購買之前研究商品而不至於衝動購物。
- 六、 並非科技創新者，而傾向成為重度知識產品創新者或意見領袖。
- 七、 文化創意者是美食家，熱愛自然和健康的食物。
- 八、 購買轉售的房子在整修成自己想要的樣子，展現良好的個人品味和創意風格，相當重視隱私，希望家有「窩」的感覺。
- 九、 文化創意者是體驗的消費者，必須提供他們強烈的、啟蒙的、活躍的體驗。
- 十、 對全人健康的信仰，重視身體、自我和精神的整全。

表 2-1 是文化創意人所重視的價值觀念 (Paul & Ray, 2000)，由表中可知文化創意人是積極活躍的理想主義者，喜歡過簡樸的生活，不擔心未來工作前途，也不以錢財或物質為追求目標，重視環境永續和社會上所發生的事件，包括自己國家與異國文化都相當關心。同時也認為「人」的問題很重要，除了是關懷弱勢的利他主義者，也追求自我上的成長。

表 2-1 文化創造者族群所重視的價值觀念

希望地區社會再造	重視婦女、兒童受虐問題
不優先考慮功利	女性進入職場是天經地義的事情
希望成為積極活躍的人	沒有經濟壓力問題
優先考慮環境	是理想主義者
思考環境永續的可能性	不以錢財或物質上富裕為目標
對於宗教的奧秘有興趣	簡樸的生活是美好的
喜歡異國文化	認為自然是神聖的
不擔心工作的前途	是利它主義者
希望身心能同時成長	不對政治絕望
對未來保持樂觀態度	經常思考自己是誰
對於替代醫療有興趣	重視發揮創意的時間
人際關係很重要	

資料來源：Ray, P. H., & Anderson, S. R. (2000). *The culture creatives: How 50*

million people are changing the world. New York: Three Rivers Press.

在文化創意者裡頭可就他們對於價值和信仰的強度，以及將價值落實於行為中的範圍分成兩大部分：核心群體和綠色文化創意者。前者是文化創意者中的領導者，成員中女性的比例約為男性比例的兩倍。這些核心群體者，通常是受過較良好教育的，很多是作家、藝術家、音樂家、精神治療師、環境研究者、女性主義者、替代療法治療師、或者是各領域的專家…等，雖然所有的文化創意者都對於生態發展（所謂綠色意識）相當的關心，但核心群體除了非常的關心生態發展問題之外，還相當注重個人內在的成長以及個人精神層面的成長（引自張嫻如，2007）。

二、樂活的意涵

「樂活是什麼？」遠見雜誌中報導，站在台北街隨機採訪，九個行人中有四位回答：「快樂過生活。」其中一位小學五年級的小朋友直接說：「到 7-ELEVEN 買東西。」（戴耶芳，2006）樂活代表的到底是什麼？真的就是如字面上的意涵而已？或是台灣 7-ELEVEN 簡單生活節給人的印象已經深植人心？

（一）持續性的健康生活方式

「樂活」一詞係由英文 LOHAS 翻譯而來，代表” Lifestyles Of Health And Sustainability” ，指的是持續性健康的生活方式。《樂活人物誌》一書封面頁中提到：「樂活不只是個名詞，而是他們（樂活人物）正在實踐的生活方式。」而梁世儁(2007)透過文獻探討將 LOHAS 生活型態的主要核心概念歸納為：1. 健康生活、2. 永續環保、3. 身心愉悅三類。

(二) 樂活是受到自主意識決定而活動，注重健康、環保永續、關懷弱勢

前述第三種不同於傳統族、現代族的新族群—文化創造者，最大特色就是他們在生活中追求自身與家人的健康，重視自然環境的永續發展，並且關懷社會中弱勢族群議題，而對於未來抱持樂觀的態度(Paul &Ray, 2000)。永續環保之目的是希望人類能夠了解在地球資源有限的情況下，如何能夠考慮到地球與人類的未來，有效地利用這些資源，且更進一步地去開發更多永續的資源(王麗芳譯，2007)。因此，這股樂活潮流最重要的是並非組織化的，不像年齡或收入來分類的組織，樂活消費者是受著感覺驅使，或是受自主意識決定而活動(Everage Laura, 2002)。美國樂活網(LOHAS.com)認為 LOHAS 強調健康、環境、社會正義、個人發展、永續生活的重要；《樂活誌》認為樂活的精神為：愛地球、愛動物、愛自己的永續生活態度(吳光亞、謝維玲譯，2006)；康健雜誌提出樂活不只是愛地球，也不只是愛自己和家人的健康，而是兩者都愛的生活方式，跨越地理、種族、年齡的限制，滲透全球和台灣。2002年 Gourmet Retailer 雜誌在 Issue 10 中指出樂活市場是一個兩千三百億的市場。

而美國樂活網對於樂活市場則區分為如表 2-2，由表中可得知：樂活的生活型態中，生態生活方式占有多數的消費市場，且年度預估銷售額達八百多億，顯示樂活市場和樂活的生活型態對於消費市場而言占有相當程度的重要性，亦即受到樂活潮的影響，實踐樂活精神的民眾越來越多，樂活族的消費型態和需求不容小覷。：

表2-2 美國樂活網對於樂活市場之區分及其年度預估銷售額

項目	生態生活 方式	持續性經濟	另類醫療	健康的生活 方式	個人發展
種類	生態家園和辦公產品 有機/再造纖維製品環保用具 生態旅遊和旅行	綠色建築 工業產品 可再生能源 能源產品 社會責任投資 替代運輸 環境管理	衛生和福利 辦法 針灸、順勢療法、自然療法 等、 綜合防疫 輔助醫學	自然、有機物 營養產品 餐飲 營養補充 個人護理	頭腦智慧 身體和精神產品,如光碟、書籍、錄音帶、研討會 瑜伽健身減肥 精神產品和服務
年度 預估 銷售 額	811.9 億	764.7 億	30.7 億	300 億元	106.3 億

資料來源：www.lohas.com

(三) 樂活族群重視「怎麼做」才能健康

2008 年工研院對台灣民眾進行 2000 份問卷調查分析結果，找出六個重要的生活意識，其中提出了「優活安康意識」一詞，並認為與美國 LOHAS 的「健康與永續生活」可相互呼應，優活安康意識越強的人在購買商品時會重視環保因素(企業的環保形象、環保包材等)，也會特別重視商品的安全性。因為重視自己健康維持，會為了健康而每天運動。對家務分工，傾向於夫妻共同分擔家務與子女教養的工作，在社會活動上，願意積極擔任志工(池煥德，2010)。

因此，樂活族是一群注重健康的人，他們對於健康方面的資訊相當注意。在日常生活便會注意一些養生或飲食健康類的資訊，瞭解「怎麼吃才健康」；若是身邊有人遭遇到疾病，他們更會希望對疾病有更高的掌握度，而去取得相關的資訊。而由於有機食品對於身體的益處，使得樂活族對其接受度日益增加，為免購買到「假有機」，樂活族會在購買時特別注意產品的資訊，如認證或產地等(陳怡如，2008)。

(四) 樂活族樂於與人分享，獻身社會活動並非獨善其身修行者

東方線上董事長詹宏志認為真正的樂活族應是比一般人更樂於獻身社會活動，此種生活非指至深山進行個人靈性修養的獨善其身，而是透過生活實踐來關懷群體，身體力行去過有益於自己與家人健康，並且兼顧環境責任的生活。例如：不吝惜投資金錢參加生態之旅，或願意到極地搶救海豹、到熱帶雨林保護森林資源；精明地選購汽車家電等耐久材，但不一定熱中新產品或過度追求時尚(楊倩蓉，2007)。陳怡如(2008)研究樂活族的日常資訊行為，認為樂活族樂於與他人分享樂活相關的資訊與概念。雖然資訊分享普遍發生於各種類型的資訊上，但像一般人少有像樂活精神這樣主動利他的概念，故其認為樂活精神中，資訊的分享是十分關鍵的部分。

(五) 注重身自我成長

關心環境、人類健康以及人權不足以描述樂活消費者，樂活定義持續著；樂活消費者相信地球經濟、文化、環境、政治系統的互動，以及個體內為發展完全人類潛能所謂身、心、靈的互動(Everage Laura, 2002)。

7-11 發行的樂活生活誌第四期提到簡單生活的 6 種方式，包含：(一) 環保回收：為了維護地球資源，維持永續生活；(二) 學習名人經驗：分享與交流樂活的生活觀；(三) 書香與網路世界：瀏覽全球資訊，豐富精神糧食；(四) 純淨生活：接觸大自然，有助於身心舒暢；(五) 音樂陶冶：從音樂中獲得放鬆與安定；(六) 手作藝術：利用二手物品 DIY，製作獨一無二的創意 (引自戴耶芳，2006)。陳怡如 (2009) 之研究中探討樂活族展現的日常生活風格，生活風格是由個體的「內在認知」、「情感」以及「外在表現行為」所組成的，其研究將受訪者提出的定義歸納成下述概念，分別為「健康意識」、「有機傾向」、「簡單生活及慢活精神」、「自我成長」以及「社會責任」：

表 2-3 以生活風格歸納樂活之內涵

	認知	情感	外在行為表現
1. 健康意識	(1) 健康是生活第一考量。 (2) 自我健康與身體健康並重。	對工作多半抱持著積極的態度來面對及處理。	(1) 維持固定運動的習慣。 (2) 選擇原味、天然、清淡的食物。 (3) 補充營養食品。 (4) 注重居家環境的健康。 (5) 適時紓解壓力、保持自我健康。
2. 有機傾向	(1) 有機食品對身體健康有幫助。 (2) 有機食品價格雖高但值得。 (3) 自然材質的衣著優於化學製品。	接觸有機食品之後，吃起來的感覺真的與一般食物有差異，也藉此增強他們繼續選擇有機食品的信心。	(1) 重視有機食品認證標章。 (2) 選擇可信賴的有機商店。 (3) 購買有機材質衣物。 (4) 注重有機清潔用品。
3. 簡單生活及慢活精神	(1) 重視精神多於物質。 (2) 嚮往慢活的生活步調。	(1) 愛好戶外休閒活動。 (2) 消費行為重實用價值。 (3) 實用同時兼顧品質。 (4) 努力實踐慢活精神。	
4. 自我成長		抱持著開放的心態接受外在的事物。	會自發性的在外修習固定課程、聽演講或是舉辦讀書會。
5. 社會責任	受訪者認為環保絕對是現今社會最重要的課題之一。但也有受訪者認為環保牽涉到的層面太過廣泛並不容易做到，若要極力提倡環保那麼社會上很多經濟活動恐無法進行。		受訪者認為實踐環保最容易做到的便是響應政府政策，做好垃圾分類、資源回收的動作。同時，前述的購買有機產品與簡單生活概念，也會對環保產生很大的效益。

資料來源：研究者自行整理自從生活風格觀點探討樂活族之日常生活資訊行為（頁33-44），陳怡如，2009，世新大學資訊傳播系碩士論文，臺北市。

綜上所述，樂活來自於係指一種簡單、自然、健康的生活方式，在生活中追求自身與家人的健康，抱持理性的消費態度，並且重視自然環境的永續發展，關懷社會中弱勢族群議題以及尊重他人，對於未來抱持樂觀的態度。本研究所採用之量表為研究者自行編修之「中高齡者樂活程度量表」，共包含五個層面：「身心健康」、「理性消費」、「環保永續」、「自尊尊人」、「關懷弱勢」，受測者在以上層面得分越高表示中高齡者樂活程度越高。

三、中高齡者之發展與樂活程度之關係

針對樂活程度與年齡、教育程度和職業等相關社會人口變項，目前相關網站以及部分博碩士論文做了初步調查和探討。

(一) 中高齡者與樂活程度之關係

首先，根據東方線上的分析，樂活族是「一群在消費上重視健康及環保的族群。他們的年齡偏高但保持活力、收入豐厚但理財消費謹慎、渴望安定的生活與健康。這樣的一群人，不同於一般消費者、或是年齡相近的熟年世代」(邱俊龍，2006)，根據樂活論壇調查，樂活族群普遍具有「年齡層高、學歷高、所得高」的三高特徵。2005年初日本所進行的「樂活族調查」裡發現日本樂活族年齡層很廣，20~49歲約佔8%，但五、六十歲者較多，約佔12~13%(李毓昭譯，2007)。

但是，樂活族群是否真如上述資料所述年齡皆偏高？張瑛如(2007)以質化研究觀察到的臺灣LOHAS群體分佈，主要是在中上階層的「都會菁英份子」。但都會菁英分子不代表一定高齡，因此，「偏高」到底偏高到什麼樣的程度，亦為本研究有興趣之處。

(二) 性別與樂活程度之關係

根據東方線上的研究，台灣的樂活族中，50~59 歲者佔了 40.9%，其次為 40~49 歲，佔了 36.4%；在性別方面，男、女性的比例相差不大，但以男性的比例稍高，為 54.5%(邱俊龍，2006)。但研究中並未說明樣本的年齡分布，是比較可惜之處。

2005 年初日本所進行的「樂活族調查」裡，三成 (29.3%) 的日本消費者具有 LOHAS 傾向，其中男女比例相當 (李毓昭譯，2007)。而梁世儁 (2007) 研究認為女性族群以及樂活程度高之族群都較滿意於樂活概念之設計案例，而受測者都對於各樂活設計案例都給予較正面的評價。

(三) 社經地位、是否退休與樂活程度

TNS 模範市場研究顧問公司協同動腦雜誌曾進行樂活相關資訊調查，將結果公布於 Emailcash 台灣電子郵件市調網，顯示：教育程度越高，瞭解 LOHAS 定義的比例也越高。在各種職業當中，白領階級和退休人員瞭解 LOHAS 意義的比例最高 (45%~46%)，但是一般上班族和勞工朋友能夠身體力行者僅有少數，只有清閒的退休人員 (12%) 和工作時間由自己主宰的自由業者 (6%) 較有機會過著 LOHAS 生活。而日本所進行的「樂活族調查」裡發現超過一半 (55.6%) 的 LOHAS 是大學畢業，年收入達六百萬以上者也將近一半 (47.3%) (李毓昭譯，2007)。

而退休與否和樂活程度中重視身體安康是否有關係呢?蔡朝偉 (2010) 研究老年人的自覺健康狀況，發現在社會人口特徵變項方面，女性、目前沒有工作、沒有辦理退休及過去一年生活狀況較差的老年人，其自覺健康狀況方面會呈現出較不好的結果。

綜上所述，前述網站調查與國內研究中似乎較多提出樂活族群的年齡「偏高」，但也另有研究指出系為都會菁英份子，不過並沒有針對中齡者、

高齡者的樂活程度比較，本研究若討論高齡者的樂活程度則得以彌補文獻與調查的不足；在性別方面，僅少數以調查研究瞭解男女樂活族之比例。而大多數研究幾乎都同意樂活人口偏重在白領階級或是精英份子，教育程度高者樂活程度也可能較高，他們也是比較能了解「樂活」的大概意涵的族群。

四、樂活相關研究探討

目前樂活相關研究偏重樂活概念初探與綠色消費樂活的生活，表2-4係為國內樂活相關研究分類，全國碩博士論文中，大部分樂活相關文獻僅針對樂活主義做初步之探討，如：梁世雋（2007）歸納出樂活的主要核心概念，並調查消費者對於樂活產品的認知需求；陳怡如（2008）探討樂活族的生活風格、日常生活資訊行為及其兩者間之關聯。

而部分樂活相關研究偏重在行銷、消費方面，例如：孟天鈞（2006）研究樂活族消費者態度初探及行銷意涵；盧妍巧（2006）則將研究著重在三個個案的樂活(LOHAS)理念行銷；或戴耶芳（2007）以7-11為例，從浪漫主義觀點探討社會行銷取向的初探性研究。關於樂活程度相關量化研究，僅一篇探討臺南市大學生樂活程度與綠色消費認知、態度、行為（陳思宇，2008）。

其他樂活相關研究則有樂活生態旅遊方面研究，例如：陳慧閔（2007）台灣生態旅遊的探討：樂活（LOHAS）的觀點；吳尚蓉（2008）樂活主題活動之休閒利益與幸福感。由以上文獻歸納可得知，大部分偏重樂活初探性研究，以及行銷、消費方面較多，目前針對成人或高齡者相關的量化樂活程度相當缺乏。

表2-4 國內樂活相關研究分類表

國內 樂活 研究 分類	樂活概念初探			樂活行銷與消費			樂活生態旅遊		
	量化	質化		質化		量化	質化	量化	
研究 者 (年 份)	梁 世 儁 (2007)	陳 怡 如 (2008)	孟 天 鈞 (2006)	盧 妍 巧 (2006)	戴 耶 芳 (2007)	梁 世 儁 (2007)	陳 思 宇 (2008)	陳 慧 閔 (2007)	吳 尚 蓉 (2008)
研究 主 題	樂活的 主要核 心概 念，並調 查消費 者對於 樂活產 品的認 知需求	樂活族 的生活 風格、 日常生 活資訊 行為及 其兩者 間之關 聯	樂活族 消費者 態度初 探及行 銷意涵	三個個 案的樂 活理念 行銷	以 7-11 為例， 從浪漫 主義觀 點探討 社會行 銷取向 的初探 性研究	樂活的 主要核 心概 念，並 調查消 費者對 於樂活 產品的 認知需 求	臺南市 大學生 樂活程 度與綠 色消費 認知、 態度、 行為	台灣生 態旅遊 的探 討：樂 活的觀 點	樂活主 題活動 之休閒 利益與 幸福感

五、樂活程度相關之測量工具

目前國內外關於樂活的測量工具並不多，Ray & Anderson(1998)於《文化創意人：5000 萬人如何改變世界》書中有提到部分判斷標準準則，；而陳怡如（2008）沿用東方線上行銷公司與政大企管系別蓮蒂教授於2007年進行研究所使用之「E-ICP之樂活生活型態量表」為參考，結合樂活之定義，以「愛自己與家人的健康」與「關心地球永續發展及社會責任」兩個主要概念為主軸，而編訂樂活族生活型態量表；前述二者量表皆無針對

內容進行信、效度分析，無從得知量表之信度、效度值；爾後，國內研究者陳思宇（2008）以自編方式編製「大學生樂活程度量表」，有針對信度和效度作測驗工具的考驗，以下簡介上述三份量表。

（一）文化創造者量表：

Ray & Anderson(1998)出版《文化創意人：5000 萬人如何改變世界》一書提出了判斷文化創意人的標準，若勾選項目超過半數，便可能是文化創意人，標準如下：

Are you a cultural creative? 如果你符合以下十項或更多，那麼你便十分接近書中所描述的「文化創造者」（Ray & Anderson, 1998）：

表 2-5 文化創造者測驗

1	你喜愛自然，並深深關心它所受到的危害。
2	你有強烈的全球環境意識，如注意到溫室效應、雨林破壞、能源匱乏、落後地區人口過剩等問題。
3	你願意付出較高的稅或購買金額，若你知道這些錢是用來整理環境及挽救全球暖化上。
4	你認為建立並維持與周遭的關係是十分重要的。
5	你認為幫助他人發揮所長是十分重要的。
6	你是公益活動的自願參與者。
7	你對於身體與自我的發展都十分關心。
8	你將靈性與信仰視為生命中重要的事，同時也關心政治上宗教信仰的權利。
9	你認為女性應有更平等的工作權，希望更多女性在政治與職場上擔任領導者。
10	你關切國際上的暴力事件及婦女兒童虐待問題。
11	你希望我們的政府與政治家能關注更多在兒童福利與教育、社區關係凝聚、及創造生態永續的未來上。
12	對藍綠陣營都不甚滿意，希望找出不在中間模糊地帶的新局面。
13	你對於未來較傾向樂觀看法，而不相信媒體上呈現的悲觀與憤世嫉俗。
14	你希望成為替國家創造更好的新生活方式的一份子。
15	你關注大企業在營利背後的行為，如製造環境問題、剝削貧窮國家等。

16	你能控制支出，沒有過度消費的行為。
17	不喜歡現代文化所強調的成功、多金、重視物質與奢侈消費。
18	喜歡異國的人們與地區，喜歡經驗與學習不同的生活方式。

(二) 樂活族生活型態量表

陳怡如(2008)沿用東方線上行銷公司與政大企管系別蓮蒂教授於2007年進行研究所使用之「E-ICP之樂活生活型態量表」為參考，結合前一章文獻探討中有關樂活之定義，以「愛自己與家人的健康」與「關心地球永續發展及社會責任」兩個主要概念為主軸編製樂活族生活型態量表。

樂活族生活型態量表所使用之量表為李克特氏六點量表，六個等級分別為：非常不同意(1分)、不同意(2分)、有點不同意(3分)、有點同意(4分)、同意(5分)、非常同意(6分)等，共有30個題目，因量表旨在初步篩選出響應樂活精神之個體，以「有點同意」27題正向題以上及「有點不同意」3題反向題為基準，將得分在120分以上設定為研究對象。

(三) 樂活程度量表

陳思宇(2008)參酌Ray & Anderson(1998)所提出的文化創意者量表編定大學生樂活程度量表，其中包含「健康」與「永續」兩個分量表，健康又分為食、衣、住、行、育樂五個構面；而「永續」則分為環境永續、個人身心永續性、社會文化永續性、經濟永續性等四個構面，共得24個題項，採用Likert式五點量表，從「非常同意」至「非常不同意」，得分越高表示適應狀況越好。

在效度分析方面，一份理想量表其總量表之內部一致性 α 值應達.800以上，大學生樂活程度量表之Cronbach α 值達.860，顯示欲衡量之變數具有高信度。

第四節 智慧與樂活程度

目前國內外並無關於智慧與樂活程度相關情形之直接實證研究，但研究者依據文獻探討與邏輯推論，認為中高齡者智慧與樂活程度可能有關連。其原因如下：

一、智慧與樂活年齡層皆可能分布於中高齡

雖然對於智慧與年齡的增長尚無定論，且關於樂活與年齡的實徵研究目前並不多，但智慧與樂活似乎「有可能」經常出現在中、高齡者的族群當中，有些研究指出年齡大的人不一定有智慧，但是有智慧的人當中大多數是老人(Baltes&Smith, 1990)。而根據東方線上的分析，樂活族的年齡偏高但保持活力、收入豐厚但理財消費謹慎、渴望安定的生活與健康(邱俊龍，2006)。根據樂活論壇調查，樂活族群普遍具有「年齡層高、學歷高、所得高」的三高特徵。

二、兩者內涵層面相似性

(一) 內在認知與外在實踐

根據文獻探討，研究者認為智慧的內涵除了包含認知層面的內在心理機制，尚包含外在行動，首先，Yang (2001, 2006) 則以歷程來定義智慧，認為智慧是經由思考上的統合，經由行動實踐之後，於現實生活中發揮正面的影響力而展現的一系列歷程(引自楊世英、張鈿富與楊振昇，2006)；而謝佩好(2009)亦將智慧的構面分成「內在心理機制」與「外在行動具體實踐」。

在樂活程度相關研究中亦有類似內涵，樂活生活如：規律作息、重視地球環保或經常運動等，皆需要仰賴樂活族群的行動力及自制力，此外，陳怡如（2009）以生活風格探討樂活族的日常生活實踐，研究中亦認為樂活的定義可以由「內在認知」、「情感」以及「外在表現行為」作為分類標準，因此，研究者推斷智慧與樂活的內涵間可能有關連。

（二）皆重視個體內外的平衡，期望利己也利他

Sternberg 的智慧平衡理論指出，個體在達到內己、利他、人際間三者的平衡後而達到共善，便是一個智慧的歷程；而樂活程度也認為重視自身身體強健和自我成長外，更是強調分享的兼善利他主義，關懷弱勢和不平等，並非只是獨善其身獨自在深山中自我修煉。

三、中國古代思想家的處世哲學

老子被認為是東方第一位主張樂活精神的人，他以相對而論的方法告訴我們純樸、清靜、簡素、無為，裡頭所包含的簡單哲學與現今樂活觀念相當類似，此外，他的哲學裡頭更透露出反思、深層思考的智慧，以兩極對立的觀念帶領我們觀察、深思，例如：「擁有」或「享有」，不是兩難的問題，卻值得我們思考，我「擁有」時間，但我有沒有「享有」時間？（蕭蕭，2008）

透過年齡、內涵、中國哲學等各層面的思考，研究者認為智慧與樂活之間有某種程度的關係，智慧和樂活都是在生活中除了認知、反思層次以外，更仰賴行動力的執行，想要過著樂活生活的人，必須在每個行動之前有所省思才能決定要這樣去做，或者在認知上覺察如此作為對其他人、我們所居住的世界有益處，因此，必須在在想法上有所體察與轉念加上即知即行的實踐力，才能真正做到智慧與樂活。



第三章

研究設計與實施

本章共分五節，第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為實施程序；第五節為資料處理與分析。

第一節 研究架構

本研究依據前述之研究動機、目的、待答問題及相關文獻之探討結果，提出以下之研究架構，期能瞭解中高齡者智慧與樂活程度之相關，首先以文獻分析法整理目前中高齡者定義與心理發展、智慧與樂活之文獻資料，並且以之作為編擬問卷的參考架構；其次以研究者編修之「中高齡者智慧量表」、自編之「中高齡者樂活程度量表」，調查台灣地區台北市中、高齡者，最後依據問卷調查所獲得的資料加以統計、分析與討論。

綜合前兩章的文獻探討，本研究架構將探討中、高齡者智慧與樂活程度之相互關係。由發展觀的觀點，瞭解中、高齡者之「年齡」發展脈絡下，探討「教育程度」、「退休與否」、「相關社會參與經驗」，而中高齡者智慧分成「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」四個面向；樂活程度則分為「身體安康」、「自我成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」五個面向，而將「夥伴關係」、「是否與子女同住」、「婚姻狀況」、「性別」、「學歷」、「所得」分列五個背景變項，因此，依前述之研究目的及方法，發展出本研究之研究架構如圖3-1所示。

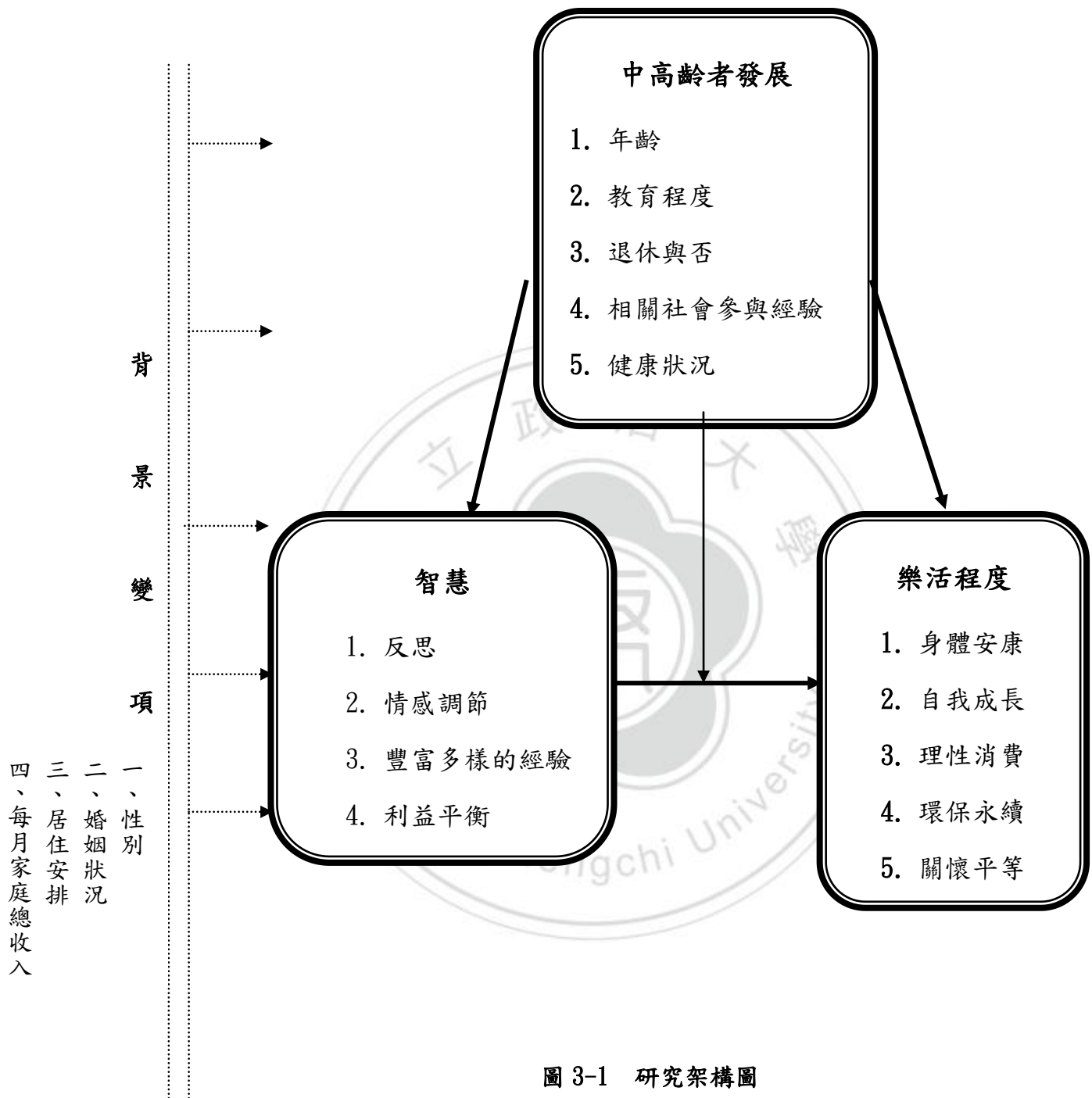


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究假設

透過文獻探討以後，對於本研究所提出的問題，初步提出下列假設：

(一) 中高齡者智慧發展之假設。

假設1-1：中高齡者年齡與智慧沒有顯著相關；若健康狀況良好，隨著年齡增加，智慧會隨之增加。

亦即中高齡者年齡越高，其智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」不會增長；若健康狀況良好，隨著年齡增加，智慧會增加。

假設1-2：中高齡者已退休，在智慧的得分較高。

亦即中高齡者已退休者，其智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」會較高。

假設1-3：中高齡者教育程度越高，智慧也會越高。

亦即中高齡者教育程度越高，其智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」也會越高。

假設1-4：中高齡者相關社會參與經驗與智慧有顯著相關。

亦即中高齡者若社會參與經驗得分較高，其智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」也會越高。

(二) 中高齡者樂活程度發展之假設。

假設2-1：中高齡者年齡與樂活程度沒有顯著相關；健康狀況良好，隨著年齡增加，樂活程度也不會增加。

亦即中高齡者年齡越高，其樂活程度之「身體安康」、「心靈成長」、

「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也不會越高。健康狀況良好，隨著年齡增加，樂活程度也不會增加。

假設2-2：中高齡者已退休，在樂活程度得分較高。

亦即中高齡者已退休者，其樂活程度之「身體安康」、「心靈成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也會越高。

假設2-3：中高齡者教育程度越高，樂活程度也越高。

亦即中高齡者教育程度越高，其樂活程度之「身體安康」、「心靈成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也會越高。

假設2-4：中高齡者相關社會參與經驗與樂活程度有顯著相關。

亦即中高齡者若社會參與經驗得分較高，其樂活程度之「身體安康」、「心靈成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也會越高。

(三) 智慧與樂活程度之假設

假設3-1：中高齡者智慧與樂活程度有顯著相關。

亦即中高齡者在智慧量表得分越高，其在樂活程度之量表得分也會越高。

(四) 中高齡者不同智慧面向與樂活程度之假設。

假設4-1：中高齡者反思智慧與樂活程度有顯著相關。

亦即中高齡者反思智慧越高，其樂活程度之「身體安康」、「心靈成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也會越高。

假設4-2：中高齡者情緒調節智慧與樂活程度有顯著相關。

亦即中高齡者情緒調節智慧，其樂活程度之「身體安康」、「心靈成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也會越高。

假設4-3：中高齡者豐富多樣的經驗智慧與樂活程度有顯著相關。

亦即中高齡者豐富多樣的經驗智慧越高，其樂活程度之「身體安康」、

「心靈成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也會越高。

假設4-4：中高齡者利益平衡智慧與樂活程度有顯著相關。

亦即中高齡者利益平衡智慧越高，其樂活程度之「身體安康」、「心靈成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」也會越高。

(五) 中高齡者不同智慧面向對樂活程度的預測情形之假設。

假設5-1：中高齡者各智慧向度能有效預測整體樂活程度。

亦即中高齡者智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」，能有效預測整體樂活程度。

假設5-2：中高齡者各智慧向度能有效預測身體安康。

亦即中高齡者智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」，能有效預測身體安康。

假設5-3：中高齡者各智慧向度能有效預測理性消費。

亦即中高齡者智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」，能有效預測理性消費。

假設5-4：中高齡者各智慧向度能有效預測環保永續。

亦即中高齡者智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」，能有效預測整體環保永續。

假設5-5：中高齡者各智慧向度能有效預測整關懷平等。

亦即中高齡者智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」，能有效預測整體關懷平等。

假設5-6：中高齡者各智慧向度能有效預測整自我成長。

亦即中高齡者智慧之「反思」、「情緒調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」，能有效預測整體自我成長。

第三節 研究對象

「中高齡者智慧量表」、「中高齡者樂活程度量表」由於需經過研究者編修，將採預試問卷與正式問卷兩階段實施。

壹、預試問卷調查對象

本研究之預試係以分層便利取樣方式，中齡者、高齡者各約50位上下，若研究者的師長、朋友家中或工作環境裡有中高齡者，請他們協助發放問卷，抽取台北市113位中高齡者行為調查對象，皆為有效問卷。

貳、正式問卷調查對象

本研究以台灣地區各縣市中高齡者為施測對象，正式樣本發出341份，回收313份，其中有28份為無效問卷，包括45歲以上之中高齡者，其中45歲至未滿65歲的中齡者有252位，佔百分之83.7；而65歲以上之高齡者有51位，佔12.3%。施測方式分為三部分：

- 一、請研究者親友協助發放問卷，讓家中或工作場合之中高齡者填寫。
- 二、採隨機發放方式，至中高齡者休閒文康場合發放，例如：公園、文化中心、老人安養中心等。
- 三、中高齡者進修、研習之機構如老人社會大學、社區大學、技藝研習班、空中大學等，待機構負責人或授課者同意後，採取整班發放之方式請中高齡者填寫問卷。

第四節 研究工具

本研究以問卷調查法蒐集資料，問卷分成以下部分：個人背景資料、相關社會參與經驗、中高齡者智慧量表、中高齡者樂活程度量表，由中、高齡者做為受測者，茲將問卷編製過程與內容分述如下：

一、個人背景資料部分

此部份的目的在蒐集受調查者之個人基本資料，包括下列幾項：

- (一) 性別：分為男、女之類別變項資料。
- (二) 年齡：受測者填入實際年齡；依照本研究之中齡者和高齡者界定：四十五歲至未滿六十五歲為中齡、六十五歲以上為高齡。
- (三) 教育程度：：博碩士學位者、大學或專科畢業、高中職畢業、國中畢業、未完成國中教育者。
- (四) 婚姻狀況：研究者參考陳肇男（2000）調查台灣地區老人與生活滿意之婚姻狀況分類做修改，原分類包括已婚、分居、離婚、寡居、未婚；因本研究將居住狀況獨立列為一項基本資料，因此將其修改為：已婚、分居、離婚、未婚。
- (五) 是否退休：包含已退休、未退休，考量部分中高齡者並未有職場經驗，或其工作性質難以斷定是否有退休情形，因此另列一類無所謂退休或不退休。
- (六) 居住安排：參考陳肇男（2000）調查台灣地區老人與生活滿意之居住安排分類，包括獨居、與配偶同住、與家人同住、與其他人同住。

二、相關社會參與經驗

本研究欲了解中高齡者的社會參與經驗，是否對智慧、樂活程度關係產生影響，因此參閱相關文獻，設計以下題目。

社會參與指透過參與社會的機會與權利的擁有，以一個動態的概念和行動，有組織的投入社會上各類型的活動形式（張怡，2003）。黃國彥、詹火生（1994）對老人的社會參與的界定，認為可分為兩種：一為有酬的工作，一為無酬的志願性服務工作。范鈺楨（2003）將老人社會參與活動分為以下幾類，包括：宗教活動、志願服務活動、進修活動、養生保健團體活動、休閒娛樂團體活動、政治性團體活動等六項，研究者參考其分類與內涵，編製相關社會參與經驗之題目，題目之內容如表 3-1：

表 3-1 中高齡者相關社會參與經驗題目

類型	題目
宗教相關活動	1. 我參加宗教相關的活動。
社教機構辦理活動	2. 我參加社會大學、長青學苑、空中大學、一般大學等機構所辦理的活動。
研習和讀書會	3. 我喜歡進修以自我充實，參加私人機構之各項研習（如：插花、書法、技藝等…）班或讀書會等。
文康休閒活動	4. 我熱衷休閒娛樂活動，例如登山、健行、旅遊…等，或看電影、聽演唱會、觀賞表演…等。
養生保健團體	5. 我參加養生保健團體，如：太極拳、練外丹功、韻律操、慢跑…等。
公共事務活動	6. 我對政治、公共事務相當關心，參與過社會公共事務相關論壇、政治活動或非營利組織。

三、預試量表的編製

(一) 中高齡者智慧量表

本研究之「中高齡者智慧量表」主要係使用謝佩妤(2009)所編製之「國民中小學教師智慧量表」改編而成，但由於其原先有八個研究向度，包括個體內在心智機制：「反思」、「情感調節」、「先知先覺」、「開放」四個層面；以及外在行動具體實踐：「知行合一」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「幽默」四個層面，研究者考量中、高齡者年歲較長，對部分受測者而言，題目過多可能是一大負擔，而影響研究結果，因此，參考相關文獻與考慮中高齡者心理發展，刪除「先知先覺」、「開放」、「知行合一」、「幽默」四個構面。

並且，由於謝佩妤(2009)所編製之「國民中小學教師智慧量表」所針對的對象係教師，部份量表題目以教師的工作場域(學校)為量表內容，考量本研究之對象為中高齡者，其工作場域不一定在學校，因而研究者修改原量表中第14、29、31、32題，將「學校」修改為「工作」，並且，刪除第16題，表3-2中括弧內表示本研究修改後之題目，或已被本研究所刪除不予採用。

因此本研究之中高齡智慧量表共包含四個因素如下，表亦顯示中高齡者智慧量表之信度值和修改過後的題目：

- | | |
|----------------|-------------------|
| (1) 「情感調節」(9題) | (3) 「豐富多樣的經驗」(9題) |
| (2) 「反思」(8題) | (4) 「利益平衡」(7題) |

表3-2 謝佩妤 (2009) 所編製之「國民中小學教師智慧量表」部分構面、內容與信度

向 題 度 號	原量表題目內容	原分量表 信度
情 感 調 節	1 視當下情況來調節自己的情緒，對我來說很簡單。	.807
	2 我可以自由地表達情緒，而不會失控。	
	3 我可以因應情境需求，調節自己的情緒。	
	4 我容易察覺自己微妙的情緒變化。	
	5 在面臨壓力或不如意時，我時常無法管理好當下的情緒。	
	6 我常常能感受到自己心理狀態是穩定的。	
	7 我能坦然接受自己正面、負面的情緒。	
	8 我能辨認出自己複雜的情緒變化。	
	9 如果碰到不熟悉或困難的工作因而產生焦慮時，我通常會客觀面對，以減少不必要之焦慮。	
反 思	10 我不太願意投入內省的工作，來使自己變得更好。	.646
	11 我常以過去的經驗作為反思的基礎，力求改進。	
	12 我幾乎不會去修正、改變習慣性的思考模式。	
	13 當我被問題困擾時，我會仔細思考所有和問題有關的資訊。	
	14 我不太會以家長、學生、行政人員的反應和表現，來省思自己的行為。(修改：我不太會以上司、同事和工作環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為。)	
	15 我能從反思經驗中獲得較好的處事策略。	
	16 我時常反省教學中的教學技巧是否有效。(刪除)	
17 我能不斷反省自我，以追求持續成長。		
豐 富	18 我曾經經歷過許多困難的生命轉換歷程(人生轉捩點)。	
	19 我曾經做過許多必要的重大人生決定。	
富	20 我的人生經歷不多，幾乎很少遇到生命中的挑戰與問題。	

多樣經驗	21	我看過許多人性的黑暗面（例如：不正直、偽善虛偽）。	.741
	22	我沒有豐富多樣的生活經驗。	
	23	我能從累積的經驗中，學到待人接物的方法。	
	24	我見多識廣。	
	25	我能在適當的時機，對適當的人，說合適的話。	
	26	我能拿捏分寸，在對的時間點，作對的事。	
利益平衡	27	我能在工作、工作以外的生活（休閒/家庭生活）取得適當的平衡。	.787
	28	我能在不利的情況下，看出有利的條件，使事情順利進行。	
	29	針對自己生涯規劃與學校目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。 (修改：針對自己生涯規劃與工作目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。)	
	30	在考量自己與他人的利益下，我通常能達到雙贏的境界。	
	31	當學校所交派的任務與自己價值觀或利益有所衝突時，我通常能與學校溝通，讓彼此能協調出雙方可以接受的決議。 (修改：當工作上所交派的任務與自己價值觀或利益有所衝突時，我通常能以溝通讓彼此能協調出雙方可以接受的決議。)	
	32	我能使自己維持與學校之間的雙贏關係。(修改：我能使自己維持與工作之間的雙贏關係。)	
	33	我通常能在生活中所扮演的不同角色間取得適當的平衡。	

資料來源：研究者修改自謝佩好（2009），國民中小學智慧量表。國立政治大學教育系碩士班碩士論文。未出版，台北市。

2. 預試量表作答方式與計分方法

本問卷之計分方式採取Likert五點量表之計分方式，以「1」表示完全不符合，「2」表示大部分不符合，「3」表示一半符合，「4」表示大部分符合，「5」表示完全符合，並請受試者圈選符合自己感受的程度，再以總分表示高低。

Likert五點量表由美國學者R. Likert首創。此種試題提供受測者一

系列互為關聯且連續性的可能反應，受訪者再依其主觀認知擇一做反應。此種題型的選項，較常見的介於3至7個左右，因一般人常會以中間選項來做反應，故在設計選項時，宜使用偶數的選項數目，以去除作答的「統計迴歸現象」或「趨中現象」。李克特氏題型是依據連續評定的等級分別給分，如答是者得3分、不確定得2分、否得1分，若遇反向題則必顛倒過來評分。通常得分越高者，付表越擁有（不擁有）測驗所測量的特質（周文欽，2006）。

3. 中高齡者智慧量表預試量表結果

為進一步探究研究工具的適切性與可行性，以中高齡者為預試對象，共發出113份問卷，作為之後內部一致性Cronbach's α 值分析。「中高齡者智慧量表」預試問卷回收後，以SPSS17.0中文版進行資料編碼和信度考驗，並編製成正式問卷。

本研究以Cronbach's α 係數考驗各分量表題目及總量表的信度。問卷信度介於.728~.868，整份量表信度為.936，Gay(1992)認為測驗的信度係數.90以上則表示信度甚佳，若低於.60則應重新修訂研究工具或重新編製較為適宜（引自吳明隆、塗金堂，2009）。問卷經刪題後，各分量表題數介於5~8題，刪除之題目如下：在情感調節向度中，刪除第5題；在反思向度中，刪除第12題；在豐富多樣的經驗向度裡，刪除第29題；在利益平衡裡，刪除第2、26題，各分量表信度如表3-3所示。

表 3-3 中高齡者智慧量表預試後之信度值及決策結果

題項	刪題後信度
情感調節	
<p>3. 我可以因應情境需求，調節自己的情緒。</p> <p>4. 我容易察覺自己微妙的情緒變化。</p> <p>7. 我能坦然接受自己正面、負面的情緒。</p> <p>11. 我常常能感受到自己心理狀態是穩定的。</p> <p>19. 當下情況來調節自己的情緒，對我來說很簡單。</p> <p>20. 我能辨認出自己複雜的情緒變化。</p> <p>27. 我可以自由地表達情緒，而不會失控。</p> <p>30. 如果碰到不熟悉或困難的工作因而產生焦慮時，我通常會客觀面對，以減少不必要之焦慮。</p>	.868
<p>刪除題目：</p> <p>5. 在面臨壓力或不如意時，我時常無法管理好當下的情緒。</p>	
反思	
<p>6. 我常以過去的經驗作為反思的基礎，力求改進。</p> <p>10. 我不太願意投入內省的工作，來使自己變得更好。</p> <p>14. 我不太會以上司、同事和工作環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為。</p> <p>15. 我能從反思經驗中獲得較好的處事策略。</p> <p>16. 我能不斷反省自我，以追求持續成長。</p> <p>31. 當我被問題困擾時，我會仔細思考所有和問題有關的資訊。</p>	.728
<p>刪除題目：</p> <p>12. 我幾乎不會去修正、改變習慣性的思考模式。</p>	

豐富多樣的經驗	
<p>1. 我見多識廣。</p> <p>8. 我能在適當的時機，對適當的人，說合適的話。</p> <p>9. 我看過許多人性的黑暗面（例如：不正直、偽善虛偽）。</p> <p>13. 我沒有豐富多樣的生活經驗。</p> <p>17. 我曾經經歷過許多困難的生命轉換歷程（人生轉捩點）。</p> <p>18. 我曾經做過許多必要的重大人生決定。</p> <p>21. 我能拿捏分寸，在對的時間點，作對的事。</p> <p>32. 我能從累積的經驗中，學到待人接物的方法。</p>	. 772
<p>刪除題目：</p> <p>29. 我的人生經歷不多，幾乎很少遇到生命中的挑戰與問題。</p>	
利益平衡	
<p>22. 我能在工作、工作以外的生活（休閒/家庭生活）取得適當的平衡。</p> <p>23. 我能在不利的情況下，看出有利的條件，使事情順利進行。</p> <p>24. 針對自己生涯規劃與工作目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。</p> <p>25. 在考量自己與他人的利益下，我通常能達到雙贏的境界。</p> <p>28. 我通常能在生活中所扮演的不同角色間取得適當的平衡。</p>	. 794
<p>刪除題目：</p> <p>2. 我能使自己維持與工作之間的雙贏關係。</p> <p>26. 當工作上所交派的任務與自己價值觀或利益有所衝突時，我通常能以溝通讓彼此能協調出雙方可以接受的決議。</p>	
總量表	. 936

經預試信度分析，為提高問卷信度，依Cronbach's α deleted 欄位中之係數為依據逐題刪除，至達該分量表最高信度係數為止，計刪除5題。經信度分析後，刪除部分題目，包括：第2、5、12、26、29題，其餘題目編製成正式問卷，預試題號與正式題號之對照如表3-4，並且將第14題修改成：我不太會以工作或生活環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為；第24題修改成：針對自己生涯規劃與工作（生活）目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點，使文字得以更加簡潔。

表 3-4 中高齡者智慧量表正式問卷修改題目與新題號

預試 題號	題項	正式 題號
情感調節		
3	我可以因應情境需求，調節自己的情緒。	2
4.	我容易察覺自己微妙的情緒變化。	3
7.	我能坦然接受自己正面、負面的情緒。	5.
11.	我常常能感受到自己心理狀態是穩定的。	9
19.	當下情況來調節自己的情緒，對我來說很簡單。	16
20.	我能辨認出自己複雜的情緒變化。	17
27.	我可以自由地表達情緒，而不會失控。	23
30.	如果碰到不熟悉或困難的工作因而產生焦慮時，我通常會客觀面對，以減少不必要之焦慮。	25
反思		
6.	我常以過去的經驗作為反思的基礎，力求改進。	4

10.	我不太願意投入內省的工作，來使自己變得更好。	8
14.	我不太會以工作或生活環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為。(原：我不太會以上司、同事和工作環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為。)	11
15.	我能從反思經驗中獲得較好的處事策略。	12
16.	我能不斷反省自我，以追求持續成長。	13
31.	當我被問題困擾時，我會仔細思考所有和問題有關的資訊。	26
豐富多樣的經驗		
8.	我能在適當的時機，對適當的人，說合適的話。	6
9.	我看過許多人性的黑暗面（例如：不正直、偽善虛偽）。	7
13.	我沒有豐富多樣的生活經驗。	10
17.	我曾經經歷過許多困難的生命轉換歷程（人生轉捩點）。	14
18.	我曾經做過許多必要的重大人生決定。	15
21.	我能拿捏分寸，在對的時間點，作對的事。	18
32.	我能從累積的經驗中，學到待人接物的方法。	27
利益平衡		
22.	我能在工作、工作以外的生活（休閒/家庭生活）取得適當的平衡。	19
23.	我能在不利的情況下，看出有利的條件，使事情順利進行。	20
24.	針對自己生涯規劃與工作（生活）目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。(原：針對自己生涯規劃與工作目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。)	21
25.	在考量自己與他人的利益下，我通常能達到雙贏的境界。	22
28.	我通常能在生活中所扮演的不同角色間取得適當的平衡。	24

(二) 中高齡者樂活程度量表

1. 量表編製依據：

Ray & Anderson(1998)出版《文化創意人：5000 萬人如何改變世界》一書，提出了十八項判斷文化創意人的標準，若勾選項目超過半數，便可能是文化創意人。

2. 國內修訂之樂活程度量表：

陳思宇(2008)參酌 Ray & Anderson(1998)所提出的文化創意者量表，編定大學生樂活程度量表，其中包含「健康」與「永續」兩個分量表，共得 24 個題項，採用 Likert 式五點量表，從「非常同意」至「非常不同意」，得分越高表示適應狀況越好。

3. 預試問卷編制內容：

本研究試題編制來源係參考 Ray & Anderson(1998)之文化創意者量表，以及陳思宇(2008)所編製之「樂活程度量表」、陳怡如(2009)之研究，和東方線上行銷公司與政大企管系別蓮蒂教授 2007 進行研究所使用之「E-ICP 之樂活生活型態量表」(東方線上, 2008)，另外，亦自編部分題目，量表之內容與構面如表 3-5：

表 3-5 中高齡者樂活程度量表

題號	構面	題目	資料來源
1	身	我注重自身的飲食習慣。	自編
2	體	我多半按時起居，而且作息正常。	參考東方線上(2008)
3	安	我對環境、生態之旅感到有興趣。	參考陳思宇(2008)

4	康	我平常有固定運動的習慣。	參考陳思宇 (2008)
5	理性消費	我會選擇購買較貴，但對於健康比較有益的有機食物。	參考陳思宇 (2008)
6		我傾向於購買自然素材的天然衣著。	參考陳怡如 (2009)
7		我會選用天然原料製成的個人保養品。	參考陳思宇 (2008)
8		我能控制開銷，並不會擔心過度支出的問題。	參考 Ray & Anderson(1998)
9		我不喜歡現代文化中所強調的功利主義，及金錢導向的社會文化。	參考陳思宇 (2008)
10		我會在購買之前研究商品而不至於衝動購物。	參考 Ray & Anderson(1998)
11	環保永續	假如可以，我會優先選擇步行、搭乘大眾交通工具或騎乘自行車。	參考陳思宇 (2008)
12		我喜愛大自然，並且也關心有關大自然被破壞的問題。	參考 Ray & Anderson(1998)
13		我強烈意識到地球上的問題，並且想為這些問題盡一份心力。	參考陳思宇 (2008)
14		若知道某些商品得以挽救地球暖化，我願意付出較高的稅或金額購買。	參考 Ray & Anderson(1998)
15	自我成長	我喜歡不同的文化與接觸不同國家的人民，也喜歡體驗和學習其他生活方式。	參考 Ray & Anderson(1998) ; 陳思宇 (2008)
16		我會自發性的修習固定課程、聽演講或是舉辦讀書會。	參考陳怡如 (2009)
17		我對工作多半抱持積極態度來面對或處理。	參考陳怡如 (2009)
18		我重視精神層面大於物質層面。	自編
19		我不相信由媒體所傳播憤世嫉俗和悲觀的看法，對於未來抱持著樂觀的態度。	參考 Ray & Anderson(1998)
20		身心靈方面的成長對我而言是重要的。	參考陳思宇 (2008)
21	關懷平等	我認為幫助他人並找出他們獨特的天賦是很重要的。	參考陳思宇 (2008)
22		我曾經參與過志工活動。	參考陳思宇 (2008)
23		我認為在工作中要促進男女平等，使更多的女性領導人進入職場或政治領域。	參考 Ray & Anderson(1998)
24		我關心發生在世界各地的暴力，以及婦女和兒童受虐的問題。	參考 Ray & Anderson(1998)
25		我希望政府的政見及支出能更加重視兒童教育和福利、社區再造，並創造一個生態永續的未來。	參考 Ray & Anderson(1998)

26	我只要管好自己就好，不需要多為這個社會付出什麼。 (反向題)	參考東方線上 (2008)
27	我希望成為替國家創造一個更美好的生活方式的一份子。	參考 Ray & Anderson(1998)
28	我關心自己與他人的權利。	參考 Everage Laura (2002)

4. 預試量表作答方式與計分方法

本問卷之計分方式採取Likert五點量表之計分方式，以「1」表示完全不符合，「2」表示大部分不符合，「3」表示一半符合，「4」表示大部分符合，「5」表示完全符合，並請受試者圈選符合自己感受的程度，再以總分表示高低。Likert五點量表由美國學者R. Likert首創，此種題型的選項，較常見的介於3至7個左右，因一般人常會以中間選項來做反應，故在設計選項時，宜使用偶數的選項數目，以去除作答的「統計迴歸現象」或「趨中現象」。李克特氏題型是依據連續評定的等級分別給分，如答是者得3分、不確定得2分、否得1分，若遇反向題則必預倒過來評分。(周文欽，2006)。

5. 中高齡者樂活量表之預試問卷結果

中高齡者樂活程度量表亦透過預試分析信度作為刪題依據，共發出113份問卷，以Cronbach's α 內部一致性的概念進行檢驗。問卷信度介於.702~.833，整份量表信度為.923，問卷經刪題後，各分量表題數介於3~7題，各分量表信度如表3-6。

表 3-6 中高齡者樂活程度量表預試後之信度值及決策結果

題項	刪題後 信度
身體安康	
4. 我對環境、生態之旅感到有興趣。 5. 我平常有固定運動的習慣。 11. 我多半按時起居，而且作息正常。 16. 我注重自身的飲食習慣。	.702 (皆保留未刪題)
理性消費	
1. 我會選用天然原料製成的個人保養品。 3. 我會在購買之前研究商品而不至於衝動購物。 6. 我會選擇購買較貴，但對於健康比較有益的有機食物。 9. 我能控制開銷，並不會擔心過度支出的問題。 10. 我不喜歡現代文化中所強調的功利主義，及金錢導向的社會文化。 17. 我傾向於購買自然素材的天然衣著。	.789 (皆保留未刪題)
環保永續	
12. 假如可以，我會優先選擇步行、搭乘大眾交通工具或騎乘自行車。 13. 我喜愛大自然，並且也關心有關大自然被破壞的問題。 14. 我強烈意識到地球上的問題，並且想為這些問題盡一份心力。	.784
刪除題目： 15. 若知道某些商品得以挽救地球暖化，我願意付出較高的稅或金額購買。	
自我成長	
2. 身、心、靈方面的成長對我而言是重要的。	.714

<p>7. 我會自發性的修習固定課程、聽演講或是舉辦讀書會。</p> <p>8. 我喜歡不同的文化與接觸不同國家的人民，也喜歡體驗和學習其他生活方式。</p> <p>18. 我對工作多半抱持積極態度來面對或處理。</p> <p>19. 我重視精神層面大於物質層面。</p> <p>20. 我不相信由媒體所傳播憤世嫉俗和悲觀的看法，對於未來抱持著樂觀的態度。</p>	<p>(皆保留未刪題)</p>
<p>關懷平等</p>	
<p>21. 我認為幫助他人並找出他們獨特的天賦是很重要的。</p> <p>22. 我希望政府的政見及支出能更加重視兒童教育和福利、社區再造，並創造一個生態永續的未來。</p> <p>23. 我只要管好自己就好，不需要多為這個社會付出什麼。</p> <p>24. 我希望成為替國家創造一個更美好的生活方式的一份子。</p> <p>25. 我關心自己與他人的權利。</p> <p>27. 我認為在工作中要促進男女平等，使更多的女性領導人進入職場或政治領域。</p> <p>28. 我關心發生在世界各地的暴力，以及婦女和兒童受虐的問題。</p>	<p>.833</p>
<p>刪除題目：</p> <p>26. 我曾經參與過志工活動。</p>	
<p>總量表</p>	<p>.923</p>

經信度分析後，刪除部分題目，包括：第15、26題，其餘題目編製成正式問卷，預試題號與正式題號之對照如表3-7，並修改第27題題目為：我認為在工作中要促進男女平等，使更多的女性領導人進入職場或政治領域。

3-7 中高齡者樂活量表正式問卷修改題目與新題號

預試 題號	題項	正式 題號
身體安康		
16	我注重自身的飲食習慣。	15
理性消費		
17.	我傾向於購買自然素材的天然衣著。	16
自我成長		
18.	我對工作多半抱持積極態度來面對或處理。	17
19.	我重視精神層面大於物質層面。	18
20.	我不相信由媒體所傳播憤世嫉俗和悲觀的看法，對於未來抱持著樂觀的態度。	19
關懷平等		
21.	我認為幫助他人並找出他們獨特的天賦是很重要的。	20
22.	我希望政府的政見及支出能更加重視兒童教育和福利、社區再造，並創造一個生態永續的未來。	21
23.	我只要管好自己就好，不需要多為這個社會付出什麼。	22
24.	我希望成為替國家創造一個更美好的生活方式的一份子。	23
25.	我關心自己與他人的權利。	24
27.	我認為在工作中要促進男女平等，使更多的女性領導人進入職場或政治領域。(原：我贊成男女平等的想法，應使更多的女性領導人進入職場或政治領域。)	25
28.	我關心發生在世界各地的暴力，以及婦女和兒童受虐的問題。	14

四、正式施測

研究採用問卷調查法，使用之研究工具有兩個量表，包括：中高齡者智慧量表、中高齡者樂活程度量表，以下說明研究樣本、量表內容及信效度。

(一) 研究樣本

本研究以中高齡者為施測對象，並將中齡者界定為「四十五歲至未滿六十五歲者」；高齡者則為「六十五歲以上者」，施測採便利取樣之方式。正式樣本發出 341 份，回收 313 份，其中有 28 份為無效問卷，包括 45 以上之中高齡者，其中 45 歲至未滿 65 歲的中齡者有 252 位，佔百分之 83.7；而 65 歲以上之高齡者有 51 位，佔 12.3%。另外，在性別上的分佈中，男性有 153 位，所佔的比率為 48.9%；女性有 160 位，佔 51.3%；在「教育程度」部分，以「高中職」佔最大多數，其比例為 38.3%；在「婚姻狀況」部分，以「已婚」者人數最多，佔 90.1%；在「居住安排」方面，以「和家人同住」人數最多，佔 56.2%；另外，在「是否退休」部分，以「未退休者」佔最多數，其比例達 65.8%；在「家庭每月總收入」方面，「四萬元以上~未滿六萬元」、「六萬元以上~未滿八萬元」、「八萬元以上~未滿十四萬元」皆佔 20% 上下為多數；在「健康狀況」部分，以答「普通」者最多，佔 54.6%，樣本之分佈情形如表 3-8。

3-8 樣本資料分析結果

項目	組別	人數	百分比
年齡	中齡者	266	84.9%
	高齡者	47	15%
性別	男	153	48.9%
	女	160	51.1%
教育程度	國中以下	36	11.5%
	國中	14	4.5%
	高中職	120	38.3%
	專科	22	7.0%
	大學	100	31.9%
	研究所	20	6.4%
婚姻狀況	已婚	282	90.1%
	分居	5	1.6%
	離婚	11	3.5%
	未婚	14	4.5%
居住安排	獨居	17	5.4%
	與配偶同住	113	36.1%
	與家人同住	176	56.2%
	與其他人同住	7	2.2%
是否退休	是	72	23.0%
	否	206	65.8%
	無所謂退休或不退休	34	10.9%
家庭每月總收入	未滿兩萬元	34	10.9%
	兩萬元以上~未滿四萬元	43	13.7%
	四萬元以上~未滿六萬元	69	22.0%
	六萬元以上~未滿八萬元	75	24.0%
	八萬元以上~未滿十四萬元	63	20.1%
	十四萬元以上	26	8.3%
健康狀況	很不好	3	1.0%
	不好	21	6.7%
	普通	171	54.6%
	好	108	34.5%
	非常好	9	2.9%

(二) 中高齡者智慧量表

1. 量表效度

中高齡智慧量表正式問卷以 45 歲以上中高齡者為對象，一共發出 341 份，回收 313 份，28 份無效問卷，回收後用 SPSS17.0 版進行探索性因素分析，採用主成分分析和最大變異法進行，第一次因素分析結果，發現部分題目與原先編製之問卷向度不符合，逐題刪除題目再跑因素分析，如此重複多次後，呈現最符合研究架構的題目。

首先，表 3-9 為 KMO 與 Bartlett 檢定，其中 KMO 值為 0.865，大於 0.5，表示適合進行因素分析。由於本研究架構中，智慧部份的架構設計包括四個向度，因此進行因素分析時限定萃取四個因子數。

表3-9 KMO與Bartlett檢定表

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.865
Bartlett 的 球形檢定	近似卡方分配	1622.743
	Df	120
	顯著性	.000

表 3-10 表示中高齡智慧量表因素結構矩陣，可看出累積解釋量為 60.073%。不符合研究架構中向度的題目已在多次重複進行因素分析時被刪除，因此，經因素分析後，除考量符合統計邏輯以及未來解釋方便，並且將預試時中高齡者反映題數過多的問題一併列入考慮後，一共刪除了十一題，包括：第 4、6、12、13、16、18、23、25、26、27 題，下表皆為完全符合各向度的題目，其中因素一對照原先研究架構為：「利益平衡」，一共有 5 題；因素二為「情感調節」，共 5 題；因素三為「反思」，共 4 題；因素四是：「豐富多樣的經驗」，共 2 題，因此，經過正式問卷之因

素分析結果，中高齡者智慧量表總題數為 16 題，量表各個因素所包括的題目和因素負荷量如表 3-10 所示。

3-10 智慧量表因素分析摘要表

題目	解釋變異量	累積解釋變異量	因素一	因素二	因素三	因素四
			利益平衡	情感調節	反思	豐富多樣的經驗
21. 針對自己生涯規劃與工作（生活）目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。	21.453%	21.453%	.812	.124	.171	-.037
22. 在考量自己與他人的利益下，我通常能達到雙贏的境界。			.784	.165	.122	.024
20. 我能在不利的情況下，看出有利的條件，使事情順利進行。			.734	.171	.208	-.012
19. 我能在工作、工作以外的生活（休閒/家庭生活）取得適當的平衡。			.707	.250	.117	.098
24. 我通常能在生活中所扮演的不同角色間取得適當的平衡。			.652	.346	.101	.149
3. 我容易察覺自己微妙的情緒變化。	16.538%	37.991%	.055	.839	.010	.106
5. 我能坦然接受自己正面、負面的情緒。			.329	.670	.069	.143
17. 我能辨認出自己複雜的情緒變化。			.321	.622	.303	.022
2. 我可以因應情境需求，調節自己的情緒。			.395	.586	.108	.131
9. 我常常能感受到自己心理狀態是穩定的。			.435	.463	.125	-.058
15. 我曾經做過許多必要的重大人生決定。	13.158%	51.148%	.207	.031	.838	.108
14. 我曾經經歷過許多困難的生命轉換歷程（人生轉換點）。			.129	-.006	.800	.135
7. 我看過許多人性的黑暗面（例如：不正直、偽善虛偽）。			.102	.390	.587	-.014
1. 我見多識廣			.244	.323	.387	-.056
8. 我不太願意投入內省的工作，來使自己變得更好。	8.924%	60.073%	.080	.009	-.008	.858
11. 我不太會以工作或生活環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為。			-.006	.192	.184	.756

2. 量表信度

中高齡者智慧量表中反向題包括：第五題、第十題、第十二題，以反向計分處理。經抽出四個因素後，再以內部一致性Cronbach' s α 係數進行信度分析，計算各分量表之信度，並藉以刪除降低信度的題目以及信度過低的因素，發現刪除第1題信度提高因此決定刪除之，刪除後提高為.693，量表共有四因素，各因素信度在.693~.844間，總量表信度為.805，表3-11為智慧量表原四個因素之信度值及決策結果。

表3-11 中高齡者智慧量表正式問卷信度、刪題後信度表

題項	刪題後信度
利益平衡	
21. 針對自己生涯規劃與工作（生活）目標，我能充分兼顧到利害的兩個方面，找到適當的平衡點。 22. 在考量自己與他人的利益下，我通常能達到雙贏的境界。 20. 我能在不利的情況下，看出有利的條件，使事情順利進行。 19. 我能在工作、工作以外的生活（休閒/家庭生活）取得適當的平衡。 24. 我通常能在生活中所扮演的不同角色間取得適當的平衡。	.844
情感調節	
3. 我容易察覺自己微妙的情緒變化。 5. 我能坦然接受自己正面、負面的情緒。 17. 我能辨認出自己複雜的情緒變化。 2. 我可以因應情境需求，調節自己的情緒。 9. 我常常能感受到自己心理狀態是穩定的。	.779
豐富多樣的經驗	

15. 我曾經做過許多必要的重大人生決定。	.693
14. 我曾經經歷過許多困難的生命轉換歷程（人生轉捩點）。	
7. 我看過許多人性的黑暗面（例如：不正直、偽善虛偽）。	
刪除： 1. 我見多識廣。	
反思	
8. 我不太願意投入內省的工作，來使自己變得更好。	.556
11. 我不太會以工作或生活環境中相關人士的反應和表現，來省思自己的行為。	
總量表	.805

(三) 中高齡者樂活程度量表信度

中高齡者樂活量表中反向題包括：第十九題、第二十二題，以反向計分處理。以內部一致性Cronbach's α 係數進行信度分析，計算各分量表之信度，並藉以刪除降低信度的題目以及信度過低的因素，刪除第12、22題，各因素信度在.727~.853間，總量表信度為.873，表3-12為原五個因素之信度值及決策結果。

3-12 中高齡者樂活程度之信度值與決策結果

題項	刪題後 信度
身體安康	
4. 我對環境、生態之旅感到有興趣。	.793
5. 我平常有固定運動的習慣。	(皆保 留未刪 題)
11. 我多半按時起居，而且作息正常。	
15. 我注重自身的飲食習慣。	

理性消費	
<p>1. 我會選用天然原料製成的個人保養品。</p> <p>3. 我會在購買之前研究商品而不至於衝動購物。</p> <p>6. 我會選擇購買較貴，但對於健康比較有益的有機食物。</p> <p>9. 我能控制開銷，並不會擔心過度支出的問題。</p> <p>10. 我不喜歡現代文化中所強調的功利主義，及金錢導向的社會文化。</p> <p>16. 我傾向於購買自然素材的天然衣著。</p>	<p>. 727</p> <p>(皆保留未刪題)</p>
環保永續	
<p>13. 我喜愛大自然，並且也關心有關大自然被破壞的問題。</p> <p>26. 我強烈意識到地球上的問題，並且想為這些問題盡一份心力。</p>	<p>. 748</p>
<p>刪除題目：</p> <p>12. 假如可以，我會優先選擇步行、搭乘大眾交通工具或騎乘自行車。</p>	
自我成長	
<p>2. 身自我方面的成長對我而言是重要的。</p> <p>7. 我會自發性的修習固定課程、聽演講或是舉辦讀書會。</p> <p>8. 我喜歡不同的文化與接觸不同國家的人民，也喜歡體驗和學習其他生活方式。</p> <p>17. 我對工作多半抱持積極態度來面對或處理。</p> <p>18. 我重視精神層面大於物質層面。</p> <p>19. 我不相信由媒體所傳播憤世嫉俗和悲觀的看法，對於未來抱持著樂觀的態度。</p>	<p>. 771</p> <p>(皆保留未刪題)</p>
關懷平等	
<p>20. 我認為幫助他人並找出他們獨特的天賦是很重要的。</p> <p>21. 我希望政府的政見及支出能更加重視兒童教育和福利、社區</p>	<p>. 853</p>

<p>再造，並創造一個生態永續的未來。</p> <p>23. 我希望成為替國家創造一個更美好的生活方式的一份子。</p> <p>24. 我關心自己與他人的權利。</p> <p>25. 我認為在工作中要促進男女平等，使更多的女性領導人進入職場或政治領域。</p> <p>14. 我關心發生在世界各地的暴力，以及婦女和兒童受虐的問題。</p>	
<p>刪除題目：</p> <p>22. 我只要管好自己就好，不需要多為這個社會付出什麼。</p>	
<p>總量表</p>	<p>.922</p>



第五節 中高齡者智慧與樂活程度之現況

本節主要是分析中高齡者智慧與樂活程度之現況，針對各分量表的平均數、標準差、單題平均數來探討中高齡者在各變項上的反映情形。

(一) 中高齡者智慧現況之分析

在智慧量表當中的作答方式是採李克特五點量表，以「1」表示完全不同意，「2」表示大部分不同意，「3」表示普通，「4」表示大部分同意，「5」表示完全同意，從表中可以發現，就單題平均數而言，在利益平衡方面，單題平均數 3.43，情感調節的單題平均數為 3.53，反思的單題平均數為 3.4，而豐富多樣的經驗的單題平均數為 3.71，為四個層面中得分最高者。因此，就中高齡者智慧量表來說，其每題得分平均值約居於中等程度「普通」範圍。

3-13 中高齡者智慧現況分析表

	單題平均數	標準差
利益平衡	3.43	.66
情感調節	3.53	.63
反思	3.40	.76
豐富多樣的經驗	3.71	.67

(二) 中高齡者樂活程度現況之分析

在樂活量表當中的作答方式亦採李克特五點量表，以「1」表示完全不同意，「2」表示大部分不同意，「3」表示普通，「4」表示大部分同意，「5」表示完全同意，從表中可以發現，在關懷平等之單題平均數為 3.03，為五層面中最低；身心安康的單題平均數為 3.15，自我成長的單題平均數為 3.04，理性消費的單題平均數為 3.38，而環保永續的單題平均數為 3.87，為四個層面中得分最高者。因此，就中高齡者樂活量表來說，其每題得分平均值約居於中等程度，亦屬「普通」範圍。

3-14 中高齡者樂活程度現況分析表

	單題平均數	標準差
關懷平等	3.03	.50
身心安康	3.15	.64
自我成長	3.04	.88
理性消費	3.38	.79
環保永續	3.87	1.26

第六節 實施程序

壹、本研究之調查研究實施程序：

(一) 預試問卷

以研究者所認識之親友作為協助問卷為主，另外部分問卷則至中高齡者文康休閒場所、進修學校、研習班等中高齡者較多之場合發放。主要以台北市為主，發放 113 份。

(二) 正式問卷

問卷調查以研究者所認識之親友作為協助問卷發放者，親友之家中或工作場合可能會有中、高齡者，請其協助發放問卷，預計以台灣北、中、南各縣市之中高齡者為主。

本問卷之發放，包括以研究者身邊親友協助發放，和至文康運動休閒場合隨機發放，以及中高齡者進修機構發放等方式，若為研究者無法親至場地發放問卷者，須請託相關人士協助，為提高本問卷之回收率，研究者將於寄發問卷前誠摯致電協助問卷發放者，包括受託之親友、社教機構、中高齡者進修場域、研習班、安養中心負責人及授課者，告知本調查研究之目的。請協助問卷發放者於中高齡者問卷填答完畢後統一以回郵信封寄回，研究者將於問卷寄發二星期後，再次請託及詢問問卷填答情形。

貳、本研究整體實施程序

本研究之整體實施程序如下甘梯圖所示：

	2010 年								2011 年				
	1-5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月
確定研究主題 與研究範圍	■	■											
進行文獻探討 與資料蒐集	■	■	■	■	■	■	■						
擬定研究架構	■	■	■	■	■	■	■						
編製研究工具 與實施預測				■	■	■	■	■					
預試問卷之分析						■	■	■					
編制正式問卷 及施測						■	■	■	■				
正式問卷之分析								■	■	■			
歸納結論 與提出建議									■	■	■		
完成論文撰寫				■	■	■	■	■	■	■	■	■	
口試												■	■
論文修改												■	■

圖 3-2 研究進度甘梯圖

第七節 資料處理與分析

本研究之調查研究資料處理，採「社會科學統計套裝軟體程式」(Statistical Product and Service Solutions，簡稱SPSS)17.0進行資料編碼與分析，以驗證各種研究假設，分述如下：

壹、問卷資料之登錄

- (一) 篩選問卷：將填答不完全之問卷刪除，以確保回收問卷之有效性。
- (二) 登錄資料：依問卷題目之填答實際情形，將資料以SPSS17.0登錄。
- (三) 檢核登錄資料：以SPSS17.0檢核登錄資料之正確性。
- (四) 處理資料：使用SPSS17.0進行統計分析。

貳、統計分析方法

本研究用所使用的統計方法如下：

- (一) 信度分析：分析「中高齡者智慧量表」、「中高齡者樂活程度量表」之內部一致性信度。
- (二) 效度分析：利用因素分析等對於「中高齡者智慧量表」、「中高齡者樂活程度量表」進行效度分析。
- (三) t考驗：以t考驗檢視性別在智慧、樂活程度上的差異情形。
- (四) 皮爾森積差相關：
 1. 以皮爾森積差相關考驗中高齡年齡發展上「智慧」與「樂活程度」之關係。

2. 以皮爾森積差相關考驗中高齡社會參與經驗與「智慧」、「樂活程度」之關係。
 3. 以皮爾森積差相關考驗中高齡年齡、健康狀況與「智慧」、「樂活程度」之關係。
- (五) 描述統計、變異數分析：用以了解受試者基本資料分布概況，進行智慧、樂活程度構面之組內比較。
- (六) 多元迴歸：以「智慧」中的四個向度預測樂活程度。



第四章

研究結果與討論

本章之目的主要是用來陳述研究發現與結果，並根據研究發現、研究問題提出討論。第一節呈現人口變項對智慧和樂活程度的影響；第二節呈現中高齡者發展在智慧和樂活程度上的探討；第三節呈現智慧和樂活程度之關係；第四節呈現智慧對樂活程度的多元迴歸分析；第五節則根據研究結果進行討論。

第一節 人口變項對智慧和樂活程度的影響

本節主要是分析人口變項對智慧和樂活程度上的影響。首先以獨立樣本的t 檢定分析性別在智慧和樂活程度上的差異，接著以婚姻狀況、居住安排、健康狀況等人口變項為自變項，而分別以智慧問卷中的四大層面和樂活問卷中的五大層面為依變項，進行單因子變異數分析與事後比較，以試圖了解不同人口變項在智慧和樂活程度上是否有所差異。其中，每月家庭總收入和智慧、樂活程度的相關以皮爾森積差相關進行分析。

一、性別在智慧和樂活程度上的差異比較

由表中可以發現，智慧量表裡不同性別的中高齡者在「利益平衡」、「豐富多樣的經驗」等變項有顯著差異，在達到顯著水準 ($p < .05$) 的變項中，從平均數得知：中高齡者男性 ($M=17.8487$) 的利益平衡向度得分顯著優於女性 ($M=16.4841$)；而男性 ($M=10.5294$) 在豐富多樣經驗的向度上得分也比女性 ($M=9.9250$) 為高也就是說男女性對於在利益平衡、

豐富多樣的經驗上有所差異，尤其男生相對於女生更重視利益平衡，認為自己見多識廣、較能不斷累積人生經驗。

下表亦可得知，不同性別的中高齡者在「中高齡者樂活程度量表」之得分情形，其結果顯示男性、女性之中高齡者在「關懷平等」、「環保永續」、「身體安康」、「自我成長」、「理性消費」等各層面均無顯著差異。

4-1 不同性別之中高齡者在智慧與樂活程度變項上的 t 檢定

差異比較向度	性別	個數	平均數	標準差	t 值	顯著性	差異比較
利益平衡	男	152	17.8487	3.45599	3.685***	.000	男>女
	女	157	16.4841	3.04581			
情感調節	男	153	17.9804	3.26962	1.695n. s	-	
	女	160	17.3750	3.04835			
反思	男	153	11.2810	2.08522	1.277n. s	-	
	女	160	10.9875	1.98100			
豐富多樣的經驗	男	153	10.5294	2.34818	2.343*	.020	男>女
	女	160	9.9250	2.21643			
關懷平等	男	153	27.2157	4.99729	.481 n. s	-	
	女	160	26.9375	5.21450			
身心安康	男	153	7.7451	1.77159	1.683n. s	-	
	女	159	7.3899	1.94842			
自我成長	男	153	6.0915	1.77838	.012 n. s	-	
	女	157	6.0892	1.77726			
理性消費	男	153	13.5098	3.11642	-.059	-	
	女	160	13.5313	3.25426			
環保永續	男	153	11.5621	2.50218	-.273	-	
	女	159	11.6792	4.71641			

註：*p<.05，**p<.01，***p<.001

二、 婚姻狀況在智慧和樂活程度上的差異比較

在進行婚姻狀況分析時，考慮分居、離婚、未婚的中高齡者樣本極少，因此就研究的需要把這三類的中高齡者歸類成同一組，命名為「其他（分居、離婚、未婚）」。故以「已婚」和「其他（分居、離婚、未婚）」兩組進行t-檢定。

由t-檢定結果發現，不同婚姻狀況的中高齡者智慧和樂活程度上的各層面差異沒有達顯著，因此，顯示已婚或其他婚姻狀況（分居、離婚、未婚）之中高齡者在「利益平衡」、「情感調節」、「關懷平等」、「自我成長」、「反思」、「環保永續」、「身體安康」、「自我成長」、「理性消費」等各層面均無顯著差異，也就是不管有沒有結婚、離婚或分居等各種婚姻狀況，在利益平衡、情感調節、關懷平等、自我成長、反思、環保永續、身體安康、自我成長、理性消費都沒有差別。

三、 居住安排在智慧和樂活程度上的差異比較

由於在居住安排的答題人數中，與其他同住的選項僅七人，因此將此選項與「與家人同住」合併為同一選項，重新命名為「與家人或其他人同住」，因此形成三組為獨居、與配偶同住、與家人或其他人同住。

由變異數分析摘要表4-3中可以得知，不同居住安排（獨居、與配偶同住、與家人或其他人同住）的中高齡者在利益平衡達顯著差異，由事後比較得知第二組高於第一組，亦即「與配偶同住」之中高齡者其在利益平衡上的得分顯著高於「獨居」組。

不同居住安排的中高齡者在情感調節、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、身體安康、自我成長、理性消費、環保永續上皆未達顯著水準，顯示不同居住安排的中高齡者，其情感調節、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、身體安康、自我成長、理性消費、環保永續沒有顯著的不同。

4-2 中高齡者不同居住安排在智慧與樂活程度及其分向度之描述性統計量

向度	組別	個數	平均數	標準差	標準誤
智慧總分	獨居	17	53.0000	8.47054	2.05441
	與配偶同住	111	57.2252	8.38796	.79615
	與家人或其他人同住	181	55.9613	8.71484	.64777
樂活程度總分	獨居	17	64.6471	9.23269	2.23926
	與配偶同住	112	66.7589	11.65282	1.10109
	與家人或其他人同住	181	65.5912	11.80578	.87752
利益平衡	獨居	17	15.2353	2.90537	.70466
	與配偶同住	111	17.7297	3.27788	.31112
	與家人或其他人同住	181	16.9834	3.31072	.24608
情感調節	獨居	17	17.1765	2.78916	.67647
	與配偶同住	113	18.1239	3.21862	.30278
	與家人或其他人同住	183	17.4372	3.15273	.23306
反思	獨居	17	10.7647	1.67815	.40701
	與配偶同住	113	11.2035	2.04048	.19195
	與家人或其他人同住	183	11.1202	2.06668	.15277
豐富多樣的經驗	獨居	17	9.8235	3.20615	.77761
	與配偶同住	113	10.1770	2.30384	.21673
	與家人或其他人同住	183	10.2842	2.20542	.16303
關懷平等	獨居	17	26.7059	2.68712	.65172
	與配偶同住	113	27.4071	5.68933	.53521
	與家人或其他人同住	183	26.9016	4.89686	.36199
身心安康	獨居	17	7.2941	1.75943	.42672
	與配偶同住	113	7.6991	1.86071	.17504
	與家人或其他人同住	182	7.5055	1.88846	.13998
心靈成長	獨居	17	6.0000	1.80278	.43724
	與配偶同住	112	6.1696	1.73407	.16385
	與家人或其他人同住	181	6.0497	1.80517	.13418
理性消費	獨居	17	13.8824	2.64297	.64101
	與配偶同住	113	13.8053	3.19279	.30035
	與家人或其他人同住	183	13.3115	3.22017	.23804
環保永續	獨居	17	10.7647	2.90537	.70466
	與配偶同住	113	11.6903	2.46794	.23216
	與家人或其他人同住	182	11.6593	4.48255	.33227

4-3 中高齡者不同居住安排在智慧與樂活程度及其分向度之變異數分析摘要表

變項	變異來源	平方和	自由度	均方	F檢定	p-value	事後比較
智慧	組間	300.212	2	150.106	2.036	.132	
	組內	22558.099	306	73.719			
樂活程度	組間	125.416	2	62.708	.464	.629	
	組內	41524.119	307	135.258			
利益平衡	組間	104.643	2	52.321	4.867	.008*	與配偶同住 >
	組內	3289.901	306	10.751			獨居
情感調節	組間	37.342	2	18.671	1.871	.156	
	組內	3093.763	310	9.980			
反思	組間	2.897	2	1.448	.348	.706	
	組內	1288.733	310	4.157			
豐富多樣的經驗	組間	3.634	2	1.817	.343	.710	
	組內	1644.155	310	5.304			
關懷平等	組間	20.277	2	10.138	.388	.679	
	組內	8105.033	310	26.145			
身心安康	組間	3.924	2	1.962	.560	.572	
	組內	1082.794	309	3.504			
自我成長	組間	1.142	2	.571	.180	.835	
	組內	972.329	307	3.167			
理性消費	組間	19.388	2	9.694	.957	.385	
	組內	3140.727	310	10.131			
環保永續	組間	13.275	2	6.637	.460	.631	
	組內	4454.097	309	14.415			

四、 每月家庭總收入與智慧和樂活程度上的相關情形

由表可知，每月家庭總收入與智慧的相關程度為.081，且未達顯著水準；而每月家庭總收入與樂活程度之相關係數為-.055，且未達顯著水準，表示中高齡者每月家庭總收入與智慧、樂活程度沒有關聯，意即中高齡者家庭收入越高，並不代表會有越高的智慧；中高齡者家庭收入越高，樂活程度不會比較高。

4-4 每月家庭總收入和智慧、樂活程度之相關情形

		智慧總分	樂活程度總分
家庭每月總收入	Pearson 相關	.081	-.003
	顯著性（雙尾）	.156	.960
	個數	307	307

五、 健康狀況在智慧和樂活程度上的差異比較

在回答健康狀況的各組人數中，極端組「很不好」、「非常好」的人數過少，因此，將很不好的人數併入「不好」，健康狀況不好即變為24人，將非常好的人數併入「好」，使得健康狀況好變為117人。

由變異數分析摘要表4-6中可以得知，不同健康狀況（不好、普通、好）的中高齡者在「智慧總分」達顯著差異，由事後比較結果為健康狀況「好」之中高齡者其在利益平衡上的得分顯著高於「普通」之中高齡者。

不同健康狀況的中高齡者在「利益平衡」達顯著差異，由事後比較結果為健康狀況「好」之中高齡者其在利益平衡上的得分顯著高於「普通」之中高齡者；健康狀況「好」之中高齡者得分高於「不好」一組。

各組不同健康狀況的中高齡者在「身體安康」亦達顯著差異，由事後比較結果依序排列為健康狀況「好」之中高齡者其在身體安康上的得分顯著高於「不好」之中高齡者。

不同健康狀況的中高齡者在「自我成長」達顯著差異，由事後比較結

果為健康狀況「好」之中高齡者其在利益平衡上的得分顯著高於「普通」之中高齡者；健康狀況「好」之中高齡者得分高於「不好」一組。

不同健康狀況的中高齡者在情感調節、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、理性消費、環保永續上皆未達顯著水準，顯示不同健康狀況的中高齡者，其情感調節、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、理性消費、環保永續沒有顯著的不同。

4-5 不同健康狀況在智慧與樂活程度及其分向度之描述性統計量

向度	組別	個數	平均數	標準差	標準誤
智慧總分	不好	24	55.7500	8.49168	1.73336
	普通	170	55.0882	8.84972	.67874
	好	114	58.1140	8.05266	.75420
樂活程度總分	不好	24	63.4167	11.31339	2.30934
	普通	169	65.2367	11.62882	.89452
	好	116	67.6207	11.55076	1.07246
利益平衡	不好	24	15.8333	2.92911	.59790
	普通	170	16.7000	3.41395	.26184
	好	114	18.0965	3.04238	.28495
情感調節	不好	24	17.6250	3.47428	.70919
	普通	171	17.3684	3.26279	.24951
	好	117	18.1282	2.94061	.27186
反思	不好	24	11.3333	1.76109	.35948
	普通	171	10.9357	2.12865	.16278
	好	117	11.3846	1.93358	.17876
豐富多樣的經驗	不好	24	10.9583	2.40433	.49078
	普通	171	10.0058	2.30727	.17644
	好	117	10.4017	2.23630	.20675
關懷平等	不好	24	26.5417	5.29133	1.08009
	普通	171	26.8655	4.99406	.38191
	好	117	27.5128	5.24834	.48521
身心安康	不好	24	6.7500	1.87083	.38188
	普通	170	7.4471	1.88740	.14476
	好	117	7.9145	1.78390	.16492

心靈成長	不好	24	5.4583	1.53167	.31265
	普通	169	5.9112	1.77896	.13684
	好	116	6.4914	1.75200	.16267
理性消費	不好	24	13.3333	3.61959	.73885
	普通	171	13.3450	3.10089	.23713
	好	117	13.8205	3.22601	.29825
環保永續	不好	24	11.3333	2.47890	.50600
	普通	170	11.5765	4.57256	.35070
	好	117	11.7692	2.59437	.23985

4-6 不同健康狀況在智慧與樂活程度及其分向度之變異數分析摘要表

變項	變異來源	平方和	自由度	均方	F檢定	p-value	事後比較
智慧總分	組間	631.527	2	315.763	4.334	.014	好>普通
	組內	22221.694	305	72.858			
樂活程度 總分	組間	563.295	2	281.647	2.102	.124	
	組內	41005.676	306	134.005			
利益平衡	組間	178.158	2	89.079	8.456	.000	好>普通；
	組內	3212.972	305	10.534			好>不好
情感調節	組間	40.162	2	20.081	2.008	.136	
	組內	3090.491	309	10.002			
反思	組間	15.028	2	7.514	1.821	.164	
	組內	1275.318	309	4.127			
豐富多樣 的經驗	組間	24.771	2	12.385	2.365	.096	
	組內	1618.072	309	5.236			
關懷平等	組間	36.738	2	18.369	.703	.496	
	組內	8079.096	309	26.146			
身體安康	組間	32.595	2	16.297	4.773	.009	好>不好
	組內	1051.669	308	3.415			
自我成長	組間	33.660	2	16.830	5.487	.005	好>普通；
	組內	938.618	306	3.067			好>不好
理性消費	組間	16.636	2	8.318	.818	.442	
	組內	3143.207	309	10.172			
環保永續	組間	4.867	2	2.434	.168	.845	
	組內	4455.608	308	14.466			

第二節 中高齡者發展在智慧和樂活程度上 之探討

一、 中高齡者年齡與智慧、樂活程度之關係

由表可知，年齡與智慧的相關程度為.057，且未達顯著水準；而年齡與樂活程度之相關係數為.055，亦未達顯著水準，表示中高齡者年齡與智慧、樂活程度沒有關聯，即中高齡者隨著年齡的增加，智慧並不會隨之增長；中高齡者隨著年齡的增加，樂活程度並不會增加。

4-7 年齡與智慧、樂活程度的相關情形

	智慧	樂活程度
年齡	.057	.055

二、年齡、健康狀況與智慧、樂活程度的相關情形

從表4-8可以得知，健康狀況好組別其年齡與智慧的關係係數.484，為顯著正相關，因此，假如健康狀況良好，隨著中高齡者年齡增加，智慧也會增加；接著，健康狀況不好組別其年齡與智慧的相關沒有達顯著，表示健康狀況不好，年齡與智慧沒有顯著關係。

就樂活程度來看，不管健康狀況好或不好，中高齡者年齡與樂活程度相關係數皆未達顯著，僅健康程度普通與樂活程度為低度正相關。

4-8年齡、健康程度與智慧、樂活程度相關情形

	智慧總分	樂活程度總分
「健康程度好」組別之年齡	.484*	-.308
「健康程度普通」組別之年齡	.165*	.180*
「健康程度不好」組別之年齡	-.136	-.018

*. 在顯著水準為0.05 時（雙尾），相關顯著。

三、中高齡者退休與否在智慧和樂活程度上的差異情形

由變異數分析摘要表中可以得知，不同退休情形（是、否、無所謂退休或不退休）的中高齡者在「智慧總分」達顯著差異（ $F=5.033, p<.05$ ），由事後比較結果發現「已經退休」之中高齡者其在智慧上的得分顯著高於「無所謂退休或不退休」；「尚未退休」組別在智慧上的得分亦顯著高於「無所謂退休或不退休」。

不同退休情形（是、否、無所謂退休或不退休）的中高齡者在「情感調節」達顯著差異，由事後比較結果發現「已經退休」之中高齡者其在智慧上的得分顯著高於「無所謂退休或不退休」；「尚未退休」組別在智慧上的得分亦顯著高於「無所謂退休或不退休」。

各組不同退休情形的中高齡者在「身體安康」亦達顯著差異，由事後比較結果依序排列為「已經退休」之中高齡者其在身體安康上的得分顯著高於「尚未退休」組。

不同退休情形的中高齡者在「理性消費」達顯著差異 ($F=4.083, p=.018 < .05$)，由事後比較結果依序排列為「已經退休」之中高齡者其在自我成長上的得分顯著高於「無所謂退休或不退休」之中高齡者。

不同退休情形的中高齡者在樂活程度總分、利益平衡、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、自我成長、環保永續上皆未達顯著水準，顯示不同退休情形的中高齡者，其樂活程度總分、利益平衡、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、自我成長、環保永續沒有顯著的不同。



4-9 是否退休在智慧、樂活程度及其分量表之描述性統計量

向度	組別	個數	平均數	標準差	標準誤
智慧總分	已經退休	70	56.9429	10.16514	1.21497
	尚未退休	204	56.7108	7.88024	.55173
	無所謂退休或不退休	34	52.2647	8.64558	1.48270
樂活程度總分	已經退休	71	67.7183	12.44093	1.47647
	尚未退休	205	65.8634	10.46754	.73109
	無所謂退休或不退休	33	63.2424	15.58651	2.71326
利益平衡	已經退休	70	17.1143	3.85063	.46024
	尚未退休	204	17.3824	3.19342	.22358
	無所謂退休或不退休	34	16.0000	2.62851	.45079
情感調節	已經退休	72	17.8333	3.66560	.43200
	尚未退休	206	17.8738	2.95224	.20569
	無所謂退休或不退休	34	16.0588	2.96383	.50829
反思	已經退休	72	11.2778	2.12445	.25037
	尚未退休	206	11.2184	1.91422	.13337
	無所謂退休或不退休	34	10.3824	2.38702	.40937
豐富多樣的經驗	已經退休	72	10.7222	2.22167	.26183
	尚未退休	206	10.1117	2.35033	.16376
	無所謂退休或不退休	34	9.8235	2.05191	.35190
關懷平等	已經退休	72	27.0556	5.87640	.69254
	尚未退休	206	27.4029	4.72542	.32924
	無所謂退休或不退休	34	25.1765	5.35679	.91868
身心安康	已經退休	72	8.1250	1.84572	.21752
	尚未退休	205	7.3561	1.83779	.12836
	無所謂退休或不退休	34	7.6471	1.93661	.33213
心靈成長	已經退休	71	6.2958	1.94492	.23082
	尚未退休	205	6.1463	1.71728	.11994
	無所謂退休或不退休	33	5.4242	1.50063	.26123
理性消費	已經退休	72	14.1806	2.93750	.34619
	尚未退休	206	13.5243	3.02137	.21051
	無所謂退休或不退休	34	12.3235	4.04311	.69339
環保永續	已經退休	72	12.0694	2.56919	.30278
	尚未退休	205	11.3415	2.42949	.16968
	無所謂退休或不退休	34	12.3824	9.11879	1.56386

4-10 是否退休在智慧、樂活程度及其分量表之變異數分析摘要表

變項	變異來源	平方和	自由度	均方	F檢定	p-value	事後比較
智慧	組間	616.766	2	308.383	4.236	.015*	已經退休>無所謂退休或不退休； 未退休>無所謂退休或不退休
	組內	22202.325	305	72.795			
樂活程度	組間	464.368	2	232.184	1.735	.178	
	組內	40960.602	306	133.858			
利益平衡	組間	55.959	2	27.979	2.569	.078	
	組內	3321.262	305	10.889			
情感調節	組間	98.733	2	49.366	5.033	.007*	已經退休>無所謂退休或不退休； 未退休>無所謂退休或不退休
	組內	3030.601	309	9.808			
反思	組間	22.151	2	11.076	2.717	.068	
	組內	1259.644	309	4.077			
豐富多樣的經驗	組間	25.923	2	12.961	2.469	.086	
	組內	1621.818	309	5.249			
關懷平等	組間	144.720	2	72.360	2.803	.062	
	組內	7976.277	309	25.813			
身體安康	組間	31.754	2	15.877	4.637	.010*	已經退休>未退休
	組內	1054.645	308	3.424			
自我成長	組間	18.227	2	9.113	2.972	.053	
	組內	938.459	306	3.067			
理性消費	組間	79.899	2	39.950	4.083	.018*	已經退休>無所謂退休或不退休
	組內	3023.473	309	9.785			
環保永續	組間	50.204	2	25.102	1.750	.175	
	組內	4416.780	308	14.340			

四、教育程度

(一) 中高齡者教育程度與智慧、樂活程度及其分量表的相關情形

表 4-11 為教育程度與智慧的相關情形，由表可得知，中高齡者情感調節與教育程度呈現正相關，其相關係數為.214；反思與教育程度之相關係數為 .141，且達顯著，表二者為正相關；教育程度與智慧總量表的得分為.155，亦呈現低度正相關。

另外，中高齡者教育程度與利益平衡、豐富多樣的經驗無關。表示中高齡者的教育程度越高，智慧程度也會越高以外，亦越能察覺自己微妙的情緒變化，使自己心理狀態保持穩定，並且能夠不斷內省與調整自己，促使自己在事件中獲得更好的處事策略。

4-11 中高齡者教育程度與智慧的相關

	教育程度
利益平衡	.107
情感調節	.214**
反思	.141*
豐富多樣的經驗	.007
智慧總量表	.155**

* $p < .05$ ；** $p < .01$

表 4-12 為教育程度與樂活程度的相關情形，由表可得知，中高齡者關懷平等與教育程度呈現正相關，其相關係數為.167；自我成長與教育程度之相關係數為 .238，二者為顯著正相關；理性消費與教育程度的相關情形亦達顯著，其相關係數為.205；教育程度與樂活程度總量表的相關為.165，亦呈現低度正相關。

另外，中高齡者教育程度與身體安康、環保永續無關。表示中高齡者的教育程度越高，樂活程度也會比較高，並且越能關懷社會上弱勢與不平等，越願意主動參與讀書會、聽演講與學習，並控制消費，購買對健康較有益的產品。

4-12 中高齡者教育程度與樂活程度的相關

	教育程度
關懷平等	.167**
身體安康	-.044
自我成長	.238**
理性消費	.205**
環保永續	.033
樂活程度總量表	.165**

*p<.05；**p<.01

(二) 中高齡者教育程度在智慧和樂活程度上的差異情形

由變異數分析摘要表中可以得知，不同教育程度（國中（含）以下、國中、高中職、專科、大學、研究所）的中高齡者在「情感調節」達顯著差異，由事後比較結果為研究所學歷在情感調節的得分顯著高於國中以下學歷；高中職學歷之中高齡者顯著高於國中以下學歷。

各組不同教育程度的中高齡者在「反思」亦達顯著差異，由事後比較結果為研究所學歷在反思的得分顯著高於國中以下學歷；國中畢業之中高齡者顯著高於國中以下學歷。

另外，不同教育程度的中高齡者在「自我成長」亦達顯著，經事後比較結果依序為研究所學歷在自我成長的得分顯著高於國中以下學歷；高中職學歷之中高齡者顯著高於國中以下學歷。

各組不同教育程度的中高齡者在「理性消費」亦達顯著差異，由事後比較結果為研究所學歷在理性消費的得分顯著高於國中以下學歷；大學學歷之中高齡者顯著高於國中以下學歷。

不同教育程度的中高齡者在豐富多樣的經驗、身體安康、利益平衡、環保永續、關懷平等上皆未達顯著水準，顯示不同教育程度的中高齡者，其在上述變項沒有顯著的不同。

4-13 不同教育程度在智慧、樂活程度及其分量表之描述性統計量

向度	組別	個數	平均數	標準差	標準誤
利益平衡	國中（含）以下	35	16.5429	3.41573	.57736
	國中	14	19.2857	4.32219	1.15515
	高中職	117	16.6752	3.16181	.29231
	專科	22	16.9091	2.24476	.47859
	大學	100	17.4500	3.32537	.33254
	研究所	20	18.7000	3.09669	.69244

情感調節	國中(含)以下	36	16.5833	3.96683	.66114
	國中	14	17.8571	4.05457	1.08363
	高中職	120	17.1750	3.07514	.28072
	專科	22	17.8636	2.56896	.54770
	大學	100	18.2000	2.90593	.29059
	研究所	20	19.6000	2.18608	.48882
反思	國中(含)以下	36	10.4167	2.37096	.39516
	國中	14	12.4286	2.47182	.66062
	高中職	120	10.8917	2.04896	.18704
	專科	22	11.1364	1.80727	.38531
	大學	100	11.2700	1.83598	.18360
	研究所	20	12.2500	1.40955	.31519
豐富多樣的 經驗	國中(含)以下	36	10.5833	2.37096	.39516
	國中	14	10.3571	2.46848	.65973
	高中職	120	10.0333	2.05362	.18747
	專科	22	10.2273	2.02206	.43111
	大學	100	10.0700	2.49142	.24914
	研究所	20	11.3000	2.65766	.59427
關懷平等	國中(含)以下	36	25.6389	5.49885	.91647
	國中	14	27.5714	6.94721	1.85672
	高中職	120	26.3833	5.20372	.47503
	專科	22	28.5455	4.71802	1.00589
	大學	100	27.6200	4.56995	.45700
	研究所	20	29.5000	3.88655	.86906
身心安康	國中(含)以下	36	7.9444	1.81965	.30327
	國中	14	8.0000	2.32048	.62017
	高中職	120	7.4083	1.91630	.17493
	專科	22	7.5909	2.17473	.46365
	大學	100	7.5500	1.78871	.17887
	研究所	20	7.5500	1.39454	.31183
心靈成長	國中(含)以下	35	5.4000	2.08919	.35314
	國中	13	6.0000	1.82574	.50637
	高中職	120	5.8583	1.55729	.14216
	專科	22	5.9545	1.75871	.37496
	大學	100	6.3800	1.83005	.18301
	研究所	20	7.4500	1.27630	.28539

理性消費	國中(含)以下	36	12.3333	3.86190	.64365
	國中	14	14.1429	3.52698	.94262
	高中職	120	13.1083	3.21707	.29368
	專科	22	13.4545	3.29107	.70166
	大學	100	14.2100	2.49158	.24916
	研究所	20	14.8500	2.64127	.59061
環保永續	國中(含)以下	36	11.0278	3.22921	.53820
	國中	14	12.4286	2.59331	.69309
	高中職	120	11.6250	5.21159	.47575
	專科	22	11.8182	2.88900	.61594
	大學	100	11.5900	2.26120	.22612
	研究所	20	12.0500	1.98614	.44411

4-14 不同教育程度在智慧、樂活程度及其分量表之變異數分析摘要表

變項	變異來源	平方和	自由度	均方	F檢定	p-value	事後比較
利益平衡	組間	161.209	5	32.242	3.060	.010	
	組內	3181.969	302	10.536			
情感調節	組間	175.817	5	35.163	3.641	.003*	研究所>國中以下；
	組內	2955.180	306	9.657			研究所>高中職
反思	組間	75.791	5	15.158	3.815	.002*	研究所>國中以下；
	組內	1215.821	306	3.973			國中>國中以下
豐富多樣的經驗	組間	34.775	5	6.955	1.320	.255	
	組內	1612.405	306	5.269			
關懷平等	組間	329.805	5	65.961	2.611	.025	
	組內	7730.115	306	25.262			
身心安康	組間	10.819	5	2.164	.615	.688	
	組內	1075.899	306	3.516			
自我成長	組間	69.015	5	13.803	4.639	.000*	研究所>國中以下；
	組內	904.456	304	2.975			研究所>高中職
理性消費	組間	159.173	5	31.835	3.371	.006*	研究所>國中以下；
	組內	2889.900	306	9.444			大學>國中以下
環保永續	組間	26.433	5	5.287	.364	.873	
	組內	4440.939	306	14.513			

五、中高齡者社會參與經驗在智慧和樂活程度上的相關情形

首先，在整體相關社會參與經驗與智慧總分、樂活程度總分相關性而言，中高齡者社會參與經驗整體得分與智慧的相關程度為.118，而與樂活程度的相關程度為.259，呈現低度相關，並達顯著水準，表示中高齡者社會參與經驗程度越高，其在智慧上的得分會越高；中高齡者社會參與經驗越高，樂活程度也會越高。

4-15 社會參與經驗與智慧、樂活程度相關情形

	智慧	樂活程度
相關社會參與經驗	.118*	.259**

* $p < .05$ ；** $p < .01$

相關社會參與經驗包括六題，分別為：1. 我參加宗教相關的活動；2. 我參加社會大學、長青學苑、空中大學、一般大學等機構所辦理的活動；3. 我喜歡進修以自我充實，參加私人機構之各項研習（如：插花、書法、技藝等…）班或讀書會等；4. 我熱衷休閒娛樂活動，例如登山、健行、旅遊…等，或看電影、聽演唱會、觀賞表演…等；5. 我參加養生保健團體，如：太極拳、練外丹功、韻律操、慢跑…等；6. 我對政治、公共事務相當關心，參與過社會公共事務相關論壇、政治活動或非營利組織。

表 4-16 表示社會參與經驗中六題與智慧、樂活程度的相關情形，從表中可以發現，社會參與經驗各題項與智慧的相關程度很低，且都沒有達到顯著水準。在與樂活程度相關的部分，除宗教相關活動與樂活程度相關為達顯著之外，其餘各題皆達顯著水準。參加「社教機構活動」與樂活程度的相關係數為.188；參加「研習和讀書會」與樂活程度的相關係數為.190；參加「文康休閒活動」、「養生保健團體」、「公共事務活動」與樂活程度的相關分別為.159、.211、.114，因此，表示中高齡者參加社會教育機構活動、研習、文康活動、養生保健團體、公共事務每月次數越頻繁，樂活程度越高，其中相關係數以參加養生保健團體為最高為.211，中高齡者越常參加養生保健團體，越能活得越樂活。

表4-16 社會參與經驗各題與智慧、樂活程度的相關情形

	宗教相關 活動	社教機構 活動	研習和 讀書會	文康休閒 活動	養生保健 團體	公共事務 活動
智慧	.061	.036	.110	.084	.110	.067
樂活程度	.056	.188**	.190**	.159**	.211**	.114*

*p<.05；**p<.01

第三節 中高齡者智慧與樂活程度之關係

本節主要是分析中高齡者的智慧與其樂活程度的關係。先探討智慧量表總分與樂活程度量表總分之關係，再討論智慧、樂活程度的各個分向度的相關性。

由表可知，智慧與樂活程度的相關程度為.631，且達.01顯著水準，r值在.40~.80之間，呈現中度相關，表示中高齡者在中高齡者智慧量表得分越高，其樂活程度也會越高。

4-17 智慧與樂活程度相關情形

		樂活程度
智慧	Pearson 相關	.631**
	顯著性	.000

**p<.01

接著討論智慧、樂活程度的各個分向度的相關，由表可知，智慧中的「利益平衡」與樂活程度中的「身心安康」、「自我成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」有顯著正相關，其相關係數為.479、.484、.363、.313、.482，其間的相關大多屬「中度相關」，表示中高齡者當中，利益平衡部分得分較高者，其在樂活程度中的身心安康、自我成長、理性消費、環保永續、關懷平等得分也會較高。

智慧中的「情感調節」與樂活程度的「身心安康」、「自我成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」亦有顯著正相關，其相關係數為.337、.300、.311、.294、.457，其間的相關介於.20~.40之間，顯示屬「低度相關」，表示中高齡者當中，較能調節自己情緒者，較重視自己的身心安康、自我成長、理性消費，也認為環保永續是重要的，關懷社會上弱勢與不平等。

「反思」與樂活程度的「身心安康」、「自我成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」有顯著正相關，顯示反思能力較高的中高齡者，較重視樂活程度中的身心安康、自我成長、理性消費、環保永續、關懷平等。

「豐富多樣的經驗」與樂活程度的「身心安康」、「自我成長」、「理性消費」、「環保永續」、「關懷平等」有顯著正相關，不過相關程度較低，介於.20~.40之間，顯示較有豐富多樣經驗之中高齡者，其身心安康、自我成長、理性消費、環保永續、關懷平等向度得分可能也會比較高。

4-18 中高齡者智慧各向度與樂活程度各向度之相關

	利益平衡	情感調節	反思	豐富多樣的經驗
身心安康	.479**	.337**	.401**	.320**
自我成長	.484**	.300**	.353**	.275**
理性消費	.363**	.311**	.352**	.254**
環保永續	.313**	.294**	.400**	.258**
關懷平等	.482**	.457**	.535**	.336**

**，在顯著水準為 0.01 時（雙尾），相關顯著

第四節 中高齡者智慧對樂活程度的多元迴歸分析

本節主要是分析智慧各向度對樂活程度的迴歸分析。以反思、情感調節、豐富多樣的經驗、利益平衡為自變項，而以樂活程度整體得分以及樂活程度各個向度（身體安康、自我成長、理性消費、關懷平等、環保永續）當成依變項，進行多元迴歸分析。以試圖了解中高齡者智慧對於樂活程度的預測力。

一、 智慧各向度對整體樂活程度之迴歸分析

以智慧各向度包括「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「環保永續」為預測變項，以樂活程度整體得分為效標變項，經由文獻探討研究者臆測整體智慧與整體樂活程度有關，因此採強迫進入法（enter）進行多元迴歸分析，強迫所有預測變項一次進入迴歸方程式。

由下表可得知，迴歸模式之變異數分析摘要表中F值等於54.965， $p=.000<.05$ ，達到顯著水準，且 $R^2=.422$ ，Adjusted- $R^2=.414$ ，顯示上述預測變項對效標變項42.2%的解釋變異量具有統計意義。表2係迴歸模式中各參數的檢定結果，四個預測變項中對效標變項達顯著的變項有三個，依照影響程度排序分別為「反思」，標準化迴歸係數為.329（ $t = 5.312$ ， $p<.01$ ）；「利益平衡」，標準化迴歸係數為.274（ $t = 4.595$ ， $p<.01$ ）；「豐富多樣的經驗」標準化迴歸係數為.135（ $t = 2.742$ ， $p<.01$ ）。表示上述四個預測變項對效標變項的42.2%的預測中，主要是由反思、利益平衡、豐富多樣的經驗所形成的。

因此，由方程式可知，智慧之三個特質「反思」、「利益平衡」、「豐富多樣的經驗」皆能有效預測樂活程度，且為正向預測，表示當個體越能

反思自身經驗或外在事件，重視利益平衡的特質，且越有豐富多樣的經驗，則其樂活程度就會越高。

4-19 中高齡者智慧各向度對樂活程度之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	顯著性	R ²
迴歸	17210.153	4	4302.538	54.965	.000	.422
殘差	23561.637	301	78.278			
總數	40771.791	305				

4-20 中高齡者智慧各向度對整體樂活程度之迴歸分析係數摘要表

變項	B	標準誤	標準化係數	T	顯著性
利益平衡	.961	.209	.274	4.595	.000
情感調節	.188	.227	.051	.827	.409
反思	1.871	.352	.329	5.312	.000
豐富多樣的經驗	.682	.249	.135	2.742	.006



二、 智慧各向度對身體安康之迴歸分析

以智慧的各向度包括「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「環保永續」為預測變項，以身體安康得分為效標變項，經由文獻探討研究者臆測整體智慧與整體樂活程度有關，因此採強迫進入法(enter)進行多元迴歸分析，強迫所有預測變項一次進入迴歸方程式。

由下表可得知，迴歸模式之變異數分析摘要表中F值等於26.230， $p=.000<.05$ ，達到顯著水準，且 $R^2=.257$ ，Adjusted- $R^2=.247$ ，顯示上述預測變項對效標變項25.7%的解釋變異量具有統計意義。表2係迴歸模式中各參數的檢定結果，四個預測變項中對效標變項達顯著的變項有三個，依照影響程度排序分別為「利益平衡」，標準化迴歸係數為.378($t = 5.593$ ， $p<.01$)；「反思」，標準化迴歸係數為.142($t = 2.036$ ， $p<.05$)；「豐富多樣的經驗」標準化迴歸係數為.116($t = 2.080$ ， $p<.05$)。表示上述四個預測變項對效標變項的25.7%的預測中，主要是由反思、利益平衡、豐富多樣的經驗所形成的。

因此，由方程式可知，智慧之「反思」、「利益平衡」、「豐富多樣的經驗」能有效預測樂活程度中的身體安康，且為正向預測，表示當個體具有反思、重視利益平衡的特質，且越有豐富多樣的經驗，則其身體安康程度就會越高。

4-21 中高齡者智慧各向度對身體安康之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F檢定	顯著性	R ²
迴歸	271.387	4	67.847	26.230	.000 ^a	.257
殘差	783.743	303	2.587			
總數	1055.130	307				

4-22 中高齡者智慧各向度對身體安康之迴歸分析係數摘要表

變項	B	標準誤	標準化係數	T	顯著性
利益平衡	.212	.038	.378	5.593	.000
情感調節	-.027	.041	-.046	-.653	.514
反思	.130	.064	.142	2.036	.043
豐富多樣的經驗	.094	.045	.116	2.080	.038

三、 智慧各向度對自我成長之迴歸分析

以智慧各向度包括「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「環保永續」為預測變項，以自我成長得分為效標變項，採強迫進入法（enter）進行多元迴歸分析。

由下表可得知，迴歸模式之變異數分析摘要表中F值等於24.802， $p=.000 < .05$ ，達到顯著水準，且 $R^2=.248$ ，Adjusted- $R^2=.238$ ，顯示上述預測變項對效標變項24.8%的解釋變異量具有統計意義。表2係迴歸模式中各參數的檢定結果，四個預測變項中對效標變項達顯著的變項僅有一個為「利益平衡」，標準化迴歸係數為.430（ $t = 6.309$ ， $p < .01$ ）；其餘預測變項反思、情感調節、利益平衡皆未達顯著水準。表示上述四個預測變項對效標變項的24.8%的預測中，主要是由利益平衡所形成的。

因此，由方程式可知，智慧之「利益平衡」能有效預測樂活程度中的自我成長，且為正向預測，表示當個體越能平衡生涯或生活上的角色與目標，也會越重視自身之自我成長，在自我成長部分的得分也會越高。

4-23 中高齡者智慧各向度對自我成長之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	顯著性	R ²
迴歸	235.524	4	58.881	24.802	.000 ^a	.248
殘差	714.593	301	2.374			
總數	950.118	305				

4-24 中高齡者智慧各向度對自我成長之迴歸分析係數摘要表

變項	B	標準誤	標準化係數	t	顯著性
利益平衡	.230	.036	.430	6.309	.000
情感調節	-.028	.040	-.050	-.714	.476
反思	.069	.061	.079	1.124	.262
豐富多樣的經驗	.077	.043	.100	1.776	.077

四、 智慧各向度對理性消費之迴歸分析

首先以智慧的各向度包括「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」、「環保永續」為自變項，再以樂活程度中的理性消費得分為效標變項，經由文獻探討研究者臆測整體智慧與整體樂活程度有關，因此採強迫進入法（enter）進行多元迴歸分析，強迫所有預測變項一次進入迴歸方程式。其結果如下表，由表可得知，迴歸模式之變異數分析摘要表中F值等於15.463， $p=.000<.05$ ，達到顯著水準，且 $R^2=.169$ ，Adjusted- $R^2=.158$ ，顯示上述預測變項對效標變項16.9%的解釋變異量具有統計意義。表2係迴歸模式中各參數的檢定結果，四個預測變項中對效標

變項達顯著的變項包括「反思」，標準化迴歸係數為.176 ($t = 2.384$, $p < .05$)；以及「利益平衡」，標準化迴歸係數為.205 ($t = 2.896$, $p < .01$)。其餘預測變項反思、情感調節、利益平衡皆未達顯著水準。表示上述四個預測變項對效標變項的16.9%的預測中，主要是由反思、利益平衡所形成的。

因此，由方程式可知，智慧之「反思」、「利益平衡」能有效預測樂活程度中的理性消費，且為正向預測，表示當個體越能反思自身經驗，以及重視利益平衡者，越傾向於樂活消費，購買較天然、健康的產品，其在理性消費部分的得分也會越高。

4-25 中高齡者智慧各向度對理性消費之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	顯著性	R ²
迴歸	529.606	4	132.402	15.463	.000 ^a	.169
殘差	2603.054	304	8.563			
總數	3132.660	308				

4-26 中高齡者智慧各向度對理性消費之迴歸分析係數摘要表

變項	B	標準誤	標準化係數	T	顯著性
利益平衡	.197	.068	.205	2.896	.004
情感調節	.036	.075	.036	.484	.628
反思	.277	.116	.176	2.384	.018
豐富多樣的經驗	.116	.082	.083	1.417	.157

五、 智慧各向度對關懷平等之迴歸分析

首先以智慧的各向度包括「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」為自變項，再以樂活程度中的關懷平等得分為效標變項，採強迫進入法（enter）進行多元迴歸分析。其結果如下表，由表可得知，迴歸模式之變異數分析摘要表中F值等於15.463， $p=.000<.05$ ，達到顯著水準，且 $R^2=.360$ ，Adjusted- $R^2=.351$ ，顯示上述預測變項對效標變項36%的解釋變異量具有統計意義。表2係迴歸模式中各參數的檢定結果，四個預測變項中對效標變項達顯著的變項包括「反思」，標準化迴歸係數為.346（ $t = 5.343$ ， $p<.05$ ）；以及「利益平衡」，標準化迴歸係數為.179（ $t = 2.878$ ， $p<.01$ ）其餘預測變項反思、情感調節、利益平衡皆未達顯著水準。表示上述四個預測變項對效標變項的36%的預測中，主要是由反思、利益平衡所形成的。

因此，由方程式可知，智慧之「反思」、「利益平衡」能有效預測樂活程度中的關懷平等，且為正向預測，表示當個體越能反思自身經驗，以及重視利益平衡者，越傾向於關懷社會與弱勢、重視男女平等。

4-27 中高齡者智慧各向度對關懷平等之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	顯著性	R ²
迴歸	2723.087	4	680.772	42.672	.000 ^a	.360
殘差	4849.948	304	15.954			
總數	7573.036	308				

4-28 中高齡智慧各向度對關懷平等之迴歸分析係數摘要表

變項	B	標準誤	標準化係數	T	顯著性
利益平衡	.268	.093	.179	2.878	.004
情感調節	.154	.102	.098	1.506	.133
反思	.846	.158	.346	5.343	.000
豐富多樣的經驗	.215	.112	.099	1.917	.056

六、 智慧各向度對環保永續之迴歸分析

下表中自變項為「反思」、「情感調節」、「豐富多樣的經驗」、「利益平衡」，依變項為樂活程度中的環保永續，採強迫進入法(enter)進行多元迴歸分析，F值等於15.915， $p=.000<.05$ ，達到顯著水準，且 $R^2=.174$ ，Adjusted- $R^2=.163$ ，四個預測變項中對效標變項達顯著的變項僅有「反思」，標準化迴歸係數為.294 ($t = 3.992, p<.05$)；其餘預測變項情感調節、豐富多樣的經驗、利益平衡皆未達顯著水準。表示上述四個預測變項對效標變項的17.4%的預測中，主要是由反思所形成的。因此，由方程式可知，智慧之「反思」能有效正向預測樂活程度中的環保永續，表示當個體越能反思自身經驗者，越重視生活周遭環境的環境保護及永續發展。

4-29 中高齡者智慧各向度對環保永續之變異數分析摘要表

變異來源	平方和	自由度	均方和	F 檢定	顯著性	R ²
迴歸	770.986	4	192.746	15.915	.000 ^a	.174
殘差	3669.570	303	12.111			
總數	4440.555	307				

4-30 中高齡者智慧各向度對環保永續之迴歸分析係數摘要表

變項	B	標準誤	標準化係數	T	顯著性
利益平衡	.110	.082	.096	1.339	.181
情感調節	.014	.089	.012	.160	.873
反思	.551	.138	.294	3.992	.000
豐富多樣的經驗	.150	.098	.090	1.530	.127

第五節 討論

本節代碼以「數字-數字」為主，前者表示節次，後者除表示項次之外，並代表該節裡的各項統計分析結果，或為已經歸納過的研究發現。例如：1-1 表示本章第一節「人口變項對智慧和樂活程度影響」裡的第一項統計分析結果，其餘各節則依此類推。以下針對前列各小節之研究結果進行討論：

一、人口變項

1-1 性別與智慧、樂活程度：男性之中高齡者較女性重視利益平衡、擁有豐富多樣經驗。

討論：

由 t 考驗的分析結果得知，男女性中高齡者在對於在智慧量表中的「利益平衡」、「豐富多樣的經驗」上有所差異，男性的得分顯著高於女性，表示男性中高齡者相對於女性更重視利益平衡，認為自己見多識廣、較能不斷累積人生經驗。

此研究結果符合 Orwoll 與 Achenbaum 於 1993 年提出智慧整合模式，男女兩性在所處的社會文化中所扮演的角色和面對的生活挑戰與機會都不同，因此性別因素會影響智慧的發展與表現（引自朱倩儀，2003）；亦吻合謝佩妤（2009）提出男性教師在「先知先覺」、「幽默」、「豐富多樣經驗」、「利益平衡」自評智慧得分高於女性教師。

這樣的研究結果可能與性別角色的觀點有關。依據性別角色理論，男女角色分化經由社會化的過程，形成男女角色行為刻板化的印象（李美

枝、鐘秋玉，1996)。但是，時至今日，縱然男女有別的社會角色已經有了很大的改變，但這種性別刻板印象卻依然存在 (Bergen & Williams, 1991)。Eagly 等人 (2000) 進一步指出，由於社會對男性與女性在組織情境中所應展現的行為產生不同的期待，故在職場上，男性會比女性展現較多的管理代理的男性角色行為，其內涵可能包括言語獨斷、爭取注意力、影響他人、主導行動成為任務取向以及提供問題導向的建議；女性則會較男性展現更多的協同幫助的女性角色行為，其行為內涵可能包括試探式言語、不引人注目、接受他人指導、支持並撫慰他人，以及提供有關人際問題的解決辦法等 (引自林姿葶、鄭伯璦，2007)。

因此，中高齡者男性可能在職場或工作經驗上，比女性擁有較多機會擔任領導者角色，需要承擔責任和做許多重大決策，領導者身份可能需要統領組織各層面，甚或需要外派、出差，經歷不同的挑戰；即便中高齡男性不擔任領導者，其在工作領域中，由於傳統觀念認為女性若結婚生子，應將重心置於家庭當中，允許男性在外努力為工作打拼，因而在其中高齡生活歷程中，可能較女性擁有豐富多樣的生活經驗。男性在職場上展現較多男性角色行為時，經常是問題解決式的思考，因此，為了達到各方面利益平衡，需要從不利的條件中看出有利的情況，使事情順利進行。

1-2 性別與智慧、樂活程度：男、女性之中高齡者在樂活程度各向度包括身體安康、自我成長、理性消費、環保永續、關懷平等得分上沒有差別。

討論：

關於性別是否對於樂活程度上有所差異，目前並無相關文獻，但有部份研究設計系關於樂活傾向族群人數的男女比例，2005 年初日本所進行的「樂活族調查」裡，三成的日本消費者具有 LOHAS 傾向，並且統計了樂活族性別人數差異，結果發現男女比例相當 (李毓昭譯，2007)。而根據東

方線上的研究，台灣的樂活族中男、女性的比例相差不大，但以男性的比例稍高，為 54.5%(邱俊龍，2006)。上述之研究方式是先讓受測者填寫量表，找出樂活族群後再進行統計男女比例，與本研究設計欲了解男、女性的樂活程度高低不同，因此並無法直接進行比較。

1-3 與配偶同住的中高齡者，比起獨居之中高齡者，在生活不同角色間更能取得平衡與雙贏。

討論：

由單因子變異數分析結果得知，「與配偶同住」之中高齡者其在利益平衡上的得分顯著高於「獨居」之中高齡者。此結果可能與進入中高齡期後產生的依賴感有關，「後父母期」或者老年期後，人們通常會從工作領域退休，或面臨身體的衰弱，他們必須仰賴另一半或子女的經濟、身體與情緒幫助。Erickson 認為老年在其階段必須要努力尋找完整自我與絕望感侵襲之間保持平衡，因而二者的衝突解決，可能導致智慧的產生（引自樂國安、韓威、周靜，2007），因此，在自我與絕望感拉扯之際，透過配偶或家人的親情陪伴進而心理狀態感到滿意知足，促使其在生活中各項角色之扮演得以達到平衡、重視自我與他人的利益。過去的研究有針對他人陪伴對老人和幸福感相關間的研究，包括：蔡坤良（2004）研究小琉球地區之老人，認為他們的幸福感來自於「家庭圓滿」；湯慧娟、宋一夫（2006）研究高雄市老人之高雄市老年人健康促進生活型態、休閒知覺自由與心理幸福滿足感之相關，研究結果亦認為重要他人的陪伴得以促進心理幸福感。

但本研究發現特別是與「配偶」同住利益平衡得分顯著較獨居高，顯示配偶尚存對中高齡智慧發展的重要性，有研究發現，「僅與配偶同住」的老人生活滿意度和「三代同堂家庭」類似（林佩萱，2009），但是生活

不太滿意或很不滿意者，以獨居老人最多。推測可能配偶健在的老人，雖不與子女同住，享有生活的自由與獨立性，也感受到良好的生活品質，滿意度仍高，比起獨居之中高齡者，有了另一半的親情支持，至少共同面臨子女離巢、退休等狀況，減輕後父母期的心理依賴感後，比較能在扮演生活中各個不同角色間取得平衡。



二、 中高齡者發展

2-1 年齡、健康狀況與智慧：隨著年齡增加，智慧並不會隨著增長。

討論：

中高齡者年齡與智慧相關為.057，且並未達顯著。本研究結果符應了 P. B. Baltes 的研究，研究發現運作記憶會隨著年齡增加而衰退，但年齡增長並不會增長智慧的發展（引自陳明蕾，2004）。Baltes 和 Smith(1990) 的研究中認為年齡大的人不一定有智慧。Webster (2003) 以自我評定量表研究 22~78 歲成年人，研究結果和 Baltes 等人的研究結果相同，研究結果顯示出年齡與智慧之間未達顯著相關，亦即智慧不會隨著年齡的增長而增加。

另一派持不同看法，認為年齡與智慧有關，Ardelt (2000) 當智力朝向隨著年紀的增長而下降時，智慧和老化的關係反而是正相關的，亦即隨年齡的增加，智慧會逐漸地累積。

2-2 年齡、健康狀況與智慧：假如健康狀況良好，隨著年齡增加長會增長智慧，若健康狀況不佳，年齡增長與智慧不會增加；中高齡者健康狀況越好，其在利益平衡上的得分也會越高。

討論：

年齡越高，面臨的最大憂慮是健康問題，因此若以健康狀況一併列入考量，發現若健康狀況良好，隨著年齡越高智慧會越高，本研究結果部分符合過去研究之推論，Lurie(1984) 認為生理健康和其幸福感有正向相關，即生理健康愈差的老年人，其焦慮、憂鬱等負面情緒愈顯著，因此，即代表中高齡者健康狀況越好情緒較穩定，較少出現負面情緒，與智慧中的情緒調節有關。然而自覺健康狀態是個體主觀的判別，當健康優良時，行為能力之控制會較佳，幸福的感受會相對提高 (Roberts, Dunkle and Haug, 1994)。因此，健康狀況較佳之中高齡者，行為控制力較佳，對於

生活中的自己和他人利益較能做多方考量，維持雙贏，自覺較高程度的幸福感，因此，符應本研究的結論，健康狀況越佳其在智慧中的利益平衡越好。

2-3 年齡、健康狀況與智慧：健康與智慧可能互為因果關係

討論：

本研究的研究結果可以發現，中高齡者健康狀況越佳其在利益平衡、自我成長得分越高，並且，本研究另一個結果顯示智慧中的反思、利益平衡、豐富多樣的經驗能有效預測身體安康，因此，對於二者之間的影响方向性持保留態度，可能互為因果關係。

2-4 年齡、健康狀況與樂活程度：隨著年齡增加，樂活程度不會隨之增長；不管健康狀況如何，年齡與樂活程度皆無關；中高齡者健康狀況越好，其在自我成長上的得分也會越高。

討論：

本研究結果發現年齡與樂活程度之相關係數為.055，且相關性並未達顯著。過去研究多半只提出樂活族群年齡偏高，但並未說明樂活族群的年齡趨勢，根據東方線上的分析，樂活族是「一群在消費上重視健康及環保的族群。他們的年齡偏高但保持活力、收入豐厚但理財消費謹慎、渴望安定的生活與健康。」(邱俊龍，2006) 根據樂活論壇調查，樂活族群普遍具有「年齡層高、學歷高、所得高」的三高特徵。但2005年初日本所進行的「樂活族調查」裡發現日本樂活族年齡層很廣，20~49歲約佔8%，但五、六十歲者較多，約佔12~13%(李毓昭譯，2007)。推測可能因為年齡越高，面臨主要煩惱為自身健康狀況惡化問題，倘若已經連自己身體都無法好好照顧的時候，即使聽過樂活的內涵，但不見得認為關懷弱勢、為社會付出，或購買公平交易的咖啡、自然素材的產品是重要的，因此將健康

狀況一併考量研究，仍舊發現不管健康狀況如何，年齡的增長與樂活程度依然沒有太大關聯，建議未來研究可以針對影響中高齡者樂活程度高低的主因做探討。

推測中高齡者健康狀況越佳，由於外控之行為能力佳，可能有自發性舉動去修習課程、聽演講或辦演唱會，也比較可能願意多方體驗不同生活方式、生活風格。所以健康狀況越好的中高齡者，雖然最直接的實證研究結果是可能獲得較高幸福感，但因其自覺健康狀態的主觀判別程度不同，顯得行為自我控制力是重要的，這樣的行為控制可能與樂活程度中的自我成長有某些程度的關聯。

2-5 教育程度與智慧、樂活程度：教育程度越高的中高齡者，擁有較高的智慧；研究所學歷者在「情感調節」、「反思」智慧顯著比國中以下學歷高。

討論：

本研究結論指出中高齡者情感調節與教育程度呈現正相關，其相關係數為.214，且達顯著；不同教育程度的中高齡者在智慧的情感調節、反思亦達顯著水準，表示中高齡者的教育程度越高，智慧程度也會越高以外，亦越能察覺自己微妙的情緒變化，使自己心理狀態保持穩定，並且能夠不斷內省與調整自己，促使自己在事件中獲得更好的處事策略，事後比較結果發現研究所學歷在情感調節、反思智慧顯著高於國中以下學歷。本研究結果與過去研究結果甚為符合，劉靜軒（2004）以中國老人教育協會附設之老人社會大學為研究對象，認為老人社會大學學員的教育程度是影響智慧的重要因素，亦即教育程度越高，智慧越高；楊世英針對台灣北、中、南、東等地區不同年齡、專業訓練及教育程度的人，發放給受試者智慧者提名問卷，發現在台灣華人的社群裡頭，被提名為有智慧的人多為具有較高教育水準的中年到壯年之男性。但謝佩好（2009）認為不同教育程

度的教師在整體的智慧上無顯著差異，亦即不同教育程度對智慧沒有影響。再者，為何研究所學歷反思、情感調節智慧顯著較國中以下學歷高？推測可能是因為反思、情感調節屬於智慧中的內在心理機制，與過去研究吻合，劉靜軒（2004）之研究中發現教育程度高中（職）者，在「認知」的表現顯著高於小學者，而大專與大學者，均顯著高於小學與初中者，均認為高學歷內隱的智慧顯著高於較低學歷者。

2-6 教育程度與智慧、樂活程度：若中高齡者教育程度越高，樂活程度也會較高；教育程度研究所學歷者，在樂活程度的「理性消費」、「自我成長」的表現顯著高於國中以下者。

討論：

中高齡者關懷平等與教育程度呈現正相關，其相關係數為.167；自我成長與教育程度之相關係數為.238，二者為顯著正相關；理性消費與教育程度的相關情形亦達顯著，其相關係數為.205；教育程度與樂活程度總量表的相關為.165，亦呈現低度正相關。表示中高齡者的教育程度越高，樂活程度也會比較高，並且越願意主動參與讀書會、聽演講與學習，並控制消費，購買對健康較有益的產品。本研究結果相當程度符合過去研究，根據樂活論壇調查，樂活族群普遍具有學歷高的特徵；TNS 模範市場研究顧問公司協同動腦雜誌曾進行樂活相關資訊調查，顯示教育程度越高，瞭解 LOHAS 定義的比例也越高；而日本所進行的「樂活族調查」裡發現超過一半(55.6%)的 LOHAS 是大學畢業，因此，研究者推測是否因為樂活生活型態的某些內涵如：怎麼做才是理性消費？是需要透過宣導、學習、傳媒等途徑才有辦法得知，而教育程度越高，先備的基礎知識比一般人累積的多些，對於新知識或訊息的掌握度可能較高，也比較可能重視自我成長，追求進步，是否因聽過、瞭解樂活的精神並認同之，因而選擇了執行這樣

的生活態度？留待未來研究者進一步探討。

2-7 是否退休與智慧、樂活程度：已經退休、尚未退休之中高齡者，比起無所謂退休或不退休較有智慧，也比較能察覺並調節自己的情緒。

討論：

研究者推測可能因為在本研究樣本中，無所謂退休或不退休組別之中高齡者幾乎是未曾有工作經驗、自家經商、目前沒有工作或家庭主婦居多，是否因為沒有職場經驗影響智慧發展，值得未來研究深入探討。謝佩妤（2009）認為具有情感調節智慧的人情緒較穩定，由於情緒會影響工作狀況，通常會產生較好的績效。推測有工作經驗之中高齡者因為在職場中經常需要面對問題、解決問題，因此需要練習不斷調節自己的情緒至穩定狀態，使自己得以冷靜處理當下狀況，因此，可能比起完全沒有工作經驗的人具有情緒調節智慧。

2-8 是否退休與智慧、樂活程度：已經退休之中高齡者比起未退休者，越能重視身體安康，越能規律生活、按時運動。

討論：

本研究結果與過去研究吻合，蔡朝偉（2010）研究老年人的自覺健康狀況，發現在社會人口特徵變項方面，已經辦理退休的老年人，其自覺健康狀況方面會呈現出較好的結果。此外，高櫻芳（2008）研究雲林縣國小退休教師生涯規劃情形，發現退休教師擁有較佳的生活適應程度。鄭方華（2008）則認為退休早期者參與戶外類活動對退休生活調適有顯著之影響，且參與活動愈多樣且頻次愈平均之退休早期者，其退休生活調適情形越佳，生活也愈滿意。因此，研究者推測已經退休的中高齡者，即使不見得能夠積極安排退休生活，但是相較於未退休者，多了更多的自由運用時

間，若能重視個人身體健康，認為身體安康為一切之基石，參與戶外類活動幫助自己習慣退休生活，會有比較高程度的生活滿意。

三、智慧與樂活程度的關係

3-1 當中高齡者越具有較高的智慧，其樂活程度也會越高；願意時時在事件中省察自己，在工作和工作以外取得適當平衡，見多識廣的中高齡者，其樂活程度越高。

討論：

由皮爾森積差相關分析可以得知中高齡智慧與樂活程度的相關程度為.631，且達.01顯著水準，智慧中的利益平衡、情感調節、豐富多樣經驗、反思分別與樂活程度中的身心安康、自我成長、理性消費、環保永續、關懷平等有顯著正相關，其間的相關大多屬「中低度相關」。

就智慧與樂活的內涵來看，Yang (2001, 2006) 認為智慧是經由思考上的統合，經由行動實踐之後，於現實生活中發揮正面的影響力而展現的一系列歷程（引自楊世英、張鈿富與楊振昇，2006）；而謝佩妤（2009）亦將智慧的構面分成「內在心理機制」與「外在行動具體實踐」。在樂活程度相關研究中亦有類似內涵，樂活生活如：規律作息、重視地球環保或經常運動等，皆需要仰賴樂活族群的行動力及自制力，此外，陳怡如（2009）以生活風格探討樂活族的日常生活實踐，研究中亦認為樂活的定義可以由「內在認知」、「情感」以及「外在表現行為」作為分類標準，因此，本研究結果符合原先研究者推斷智慧與樂活的內涵具有關連性。

再者，從個體內外平衡來看，Sternberg 的智慧平衡理論可以知道智慧的歷程是個體在達到內己、利他、人際間三者的平衡後而達到共善；而樂活程度重視自身身體強健和自我成長外，更是強調分享的兼善利他主

義，關懷弱勢和不平等，因此，智慧與樂活皆重視個體內外的平衡，期望利己也利他。

四、智慧對樂活程度的多元迴歸分析

4-1 反思智慧在預測樂活程度過程中扮演重要的角色。

討論：

由多元迴歸分析結果可以得知，智慧當中的分量表反思、利益平衡、豐富多樣的經驗皆能有效預測整體樂活程度，且為正向預測；並且，智慧分量表反思、利益平衡、豐富多樣的經驗能有效預測樂活程度中的身體安康，亦為正向預測；利益平衡能有效正向預測樂活程度中的自我成長；反思、利益平衡能有效預測樂活程度中的理性消費，且為正向預測；反思、利益平衡能有效預測樂活程度中的關懷平等，且為正向預測；反思能有效正向預測樂活程度中的環保永續。綜合上述多元迴歸分析，反思在對樂活程度的預測上扮演相當重要的角色，現代人生活步調快速，如能停下腳步思索、體驗生活，不管是好事還是壞事，都能去思考事件帶給自己的意義，體察自己想要什麼樣的生活後，認同樂活生活中的簡單生活、理性消費、環境永續等精神，讓自己實踐了樂活生活型態於無形。賽斯（Seth）認為力量來自於內在，個體要完成自我價值和追求快樂，需找到內在真正的力量。因此，心念決定一切，樂活其實就是一種「心態」，一種對生命的態度。許多當下問題都是由人類集體創造出來的，解決之道便是由外而內，檢視信念，轉化思想（引自許民忠，2011）。這樣的轉化與改變歷程，需要透過反思去挖掘內心深層想法，當內心有了衝突，例如：難以維持工作和家庭的平衡、退休後生活規劃、後父母期子女離巢盼子女在家卻不易等…這時候便仰賴自我對話與自我覺察的能力，以及經驗的累積之下個人反芻得到的心得與精華，讓自己在利益平衡情況下越來越增益智慧，進而

認同樂活的生命態度，不只是利己的，更是兼善天下的，是一種你好我也好的生活方式。





第五章

結論與建議

本章依據第四章之資料分析結果與討論做成結論，並闡述本研究限制，最後提出相關建議，以供相關人員或單位參考。

第一節 結論

第四章陳述統計分析結果並且進行討論之後，以下針對本研究所欲回答的幾個問題提出結論。

一、男性較女性更重視利益平衡，並認為自己見多識廣、有豐富多樣經驗。

男女性中高齡者在對於在「利益平衡」、「豐富多樣的經驗」上有所差異，尤其男性中高齡者相對於女性更重視利益平衡，認為自己見多識廣、較能不斷累積人生經驗。

二、不管有沒有結婚、離婚或分居等各種婚姻狀況，在利益平衡、情感調節、關懷平等、自我成長、反思、環保永續、身體安康、自我成長、理性消費上的得分都沒有差別。

三、有配偶陪伴同住者越能重視利益平衡。

「與配偶同住」之中高齡者其在利益平衡上的得分由事後比較得知顯著高於「獨居」組。

不同居住安排的中高齡者，其情感調節、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、身體安康、自我成長、理性消費、環保永續沒有顯著的不同

四、每月家庭收入越高，智慧不會比較高；每月家庭總收入越高，樂活程度不會增加。

五、年齡、健康狀況與智慧、樂活程度

- (一) 健康狀況越好，越重視利益平衡。
- (二) 健康狀況越好，越願意追求自我成長，參加研習或閱讀使自己進步。
- (三) 不同健康狀況的中高齡者，其情感調節、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、理性消費、環保永續沒有顯著的不同。
- (四) 假如健康狀況良好，隨著中高齡者年齡增加，智慧也會增加。
- (五) 若健康狀況不佳，隨著年齡增長智慧不會增加
- (六) 不管健康狀況好或不好，中高齡者年齡與樂活程度無關。
- (七) 隨著年齡增加，智慧不會隨之增長。
- (八) 年齡越來越高，樂活程度不會比較高。

六、是否退休與智慧、樂活程度

- (一) 已經退休、尚未退休者的智慧比起無所謂退休或不退休來的高。
- (二) 已經退休、尚未退休者在情感調節上的得分顯著高於無所謂退休或不退休。
- (三) 已經退休之中高齡者比起未退休者，越能規律生活、按時運動。
- (四) 已經退休在理性消費上的得分顯著高於無所謂退休或不退休。
- (五) 不同退休程度的中高齡者，其樂活程度總分、利益平衡、反思、豐富多樣的經驗、關懷平等、自我成長、環保永續沒有顯著的不同。

七、社會參與經驗與智慧、樂活程度

- (一) 社會參與經驗程度越高，其智慧也會越高。
- (二) 社會參與經驗程度越高，其樂活程度也會越高。

中高齡者若能參加「社會教育機構活動」、「研習」、「文康活動」、「養生保健團體」、「公共事務」次數越頻繁，樂活程度越高，其中相關

係數以參加「養生保健團體」為最高為.211，表中高齡者越常參加養生保健團體，越能活得越樂活。

八、教育程度與智慧和樂活程度

(一) 中高齡者的教育程度越高，智慧程度也會越高，能察覺自己微妙的情緒變化，並且能夠不斷內省與調整自己，促使自己在事件中獲得更好的處事策略。

(二) 中高齡者的教育程度越高，樂活程度也會比較高，並且越能關懷社會上弱勢與不平等，願意主動參與讀書會、聽演講與學習，控制消費，購買對健康較有益的產品。

(三) 教育程度研究所學歷者，在智慧的「情感調節」、「反思」的表現顯著高於國中以下者。

(四) 教育程度研究所學歷者，在樂活程度的「理性消費」、「自我成長」的表現顯著高於國中以下者。

九、智慧與樂活程度之關係

(一) 中高齡者在中高齡者智慧量表得分越高，其樂活程度也會越高。

(二) 中高齡者當中，利益平衡部分得分較高者，其在樂活程度中的身體安康、自我成長、理性消費、環保永續得分也會較高。

(三) 中高齡者當中，較能調節自己情緒者，也比較重視自己的身體安康、自我成長、理性消費，並且認為環保永續是重要的。

(四) 反思能力較高的中高齡者，較重視樂活程度中的身體安康、自我成長、理性消費、環保永續。

(五) 有豐富多樣經驗之中高齡者，其身體安康、自我成長、理性消費、環保永續等向度得分可能也會比較高。

(六) 關懷世界與周遭氛圍，認為應追求公平之中高齡者，也比較重視自身身心靈健康、自我成長，並且能理性消費，覺得環保、地球永續

觀念是重要的。

(七) 當個體越能反思自身經驗或外在事件，重視利益平衡的特質，且越有豐富多樣的經驗，則其樂活程度就會越高。

(八) 當個體具有反思、重視利益平衡的特質，且越有豐富多樣的經驗，則其身體安康程度就會越高。

(九) 當個體越能平衡生涯或生活上的角色與目標，也會越重視自身之心靈成長，在自我成長部分的得分也會越高。

(十) 當個體越能反思自身經驗，以及重視利益平衡者，越傾向於樂活消費，購買較天然、健康的產品，其在理性消費部分的得分也會越高。

(十一) 當個體越能反思自身經驗，以及重視利益平衡者，越傾向於關懷社會與弱勢、重視男女平等。

(十二) 當個體越能反思自身經驗者，越重視生活周遭環境的環境保護及永續發展。

第二節 研究限制

(一) 題目數量對中高齡者而言，恐稍為負擔

雖然研究進行以前，已經針對題目數量部分做了考量，採用了謝佩好(2009)國民中小學教師智慧量表中的部分架構做為編修，但實際讓中高齡者答題時，多數人仍反映題目數過多，尤其對於超高齡者而言，答題更是困難，即使研究者逐題詢問，對他們而言仍沒有過多耐心等待回答，越後面的題目容易出現草率回答的情況。

(二) 文字淺白度需改善，反向題則可再斟酌是否使用

在施測過程中，部分教育程度較高的中高齡者建議文字的淺白度應該再容易些，或是句子使用不要過長，超過兩行以上的文字，便會沒什麼耐心答題。此外，中高齡者對於反向題也感到困擾，覺得突然出現的反向題會讓他們無法確定邏輯正不正確，因此，若未來研究即使要有反向題，應該再修改為單向邏輯，避免出現「不…不…」類型雙重否定的題目。

(三) 部分高齡者不識字，需研究者逐題唸出題目再作答

部分超高齡者除了不識字以外，在長老基督教會進行問卷發放時，大部分皆由研究者逐題讀出句子，再由研究者自行填入答案，相當費時。多數更是出現無法耐心答題情況，甚至有些超高齡者認為每一題他的想法都差不多沒有什麼差別，因而不願意繼續作答情況。因此，在過程中研究者需要國、台語輪流使用，逐題詢問，遇上不會使用的台語須與老人們討論許久，算是比較費時的部分。

(四) 研究對象

本研究以台灣地區北、中、南區中高齡者為研究對象，雖加入部分公園、文化中心等公共場所隨機發放的方式，但基於研究者的能力、時間與場地限制，大部分之樣本只能以研究者認識之親友滾雪球方式協助發放，在推論上是否能推論到全台灣地區的中、高齡者，尚有待驗證。

第三節 建議

根據本研究之結論，研究者提出以下建議，以供中高齡者、相關單位在自身以及學術上做參考。共分成中高齡者、終身教育相關機構與未來研究的建議三部份。

一、對中高齡者的建議

(一) 保持身體健康得以提升智慧，並且以有智慧的方式生活比較健康

中高齡者智慧、樂活程度的提升，身體健康是相當重要的因素，在社會參與經驗的問卷設計中，其對於養生保健團體參加的次數填寫明顯較其他項目高，有些人填寫每月三十次，幾乎天天運動，顯示一般中高齡者對於養生保健的重視。本研究結論中可以發現，中高齡者健康狀況越佳其在利益平衡、自我成長得分越高，因此，中高齡者若能多注重養生保健，讓自己維持良好健康狀況，越有精力去維持自我生活中各個角色的平衡，也會有體力去參加自我成長的活動，關心不同型態的生活方式或文化。本研究結論指出反思、利益平衡、豐富多樣的經驗能有效預測身體安康，若能時時在事件中省察自己，在工作和工作以外取得適當平衡，有豐富多樣經驗的中高齡者，越能夠讓自己作息正常並定期運動，規律作息與起身運動需要內在自我約束的能力，而規律作息和運動能帶來健康。綜合本研究的結論，智慧與身體健康可能是互為因果的關係，中高齡者若能保持身體安康可能得以提升智慧，以有智慧的方式生活比較能活得健康。

(二) 投入社會參與能有助於提升智慧和樂活程度

本研究結果指出，社會參與經驗越多，智慧、樂活程度的得分就越高，並且中高齡者若能參加「社會教育機構活動」、「研習」、「文康活動」、「養生保健團體」、「公共事務」次數越頻繁，樂活程度越高，其中相關

係數以參加「養生保健團體」為最高為.211，表中高齡者越常參加養生保健團體，越能活得越樂活。因此鼓勵中高齡者參與社會多樣化活動，首先從自身出發，定期參加養生保健活動如太極拳、練外丹功、慢跑或個人有興趣之運動，使身體活動常保自如；若有個人宗教信仰，亦鼓勵參與其相關活動包括：禮拜、禮佛。接著，社會福利機構如：社大、長青學苑亦經常辦理有利於中高齡者參與的活動、研習、讀書會；公共事務的參與對中高齡者思索個人與社會的關係有幫助，在個人利益之外，也能關懷社會需求。社會參與經驗的增加，能使中高齡者在退休後、子女離巢的生活，由投入活動增益更多智慧，獲得更樂活的生活型態。

（三）從事件中反思，轉化想法，練習從容以對

在本研究中可以發現反思智慧的重要性。反思，能有效預測中高齡者身體安康程度；反思，與中高齡者樂活程度有關；越能反思的中高齡者，越注重理性消費，關懷社會上不公不義，越覺得地球環保永續不可拖延。在科技理性掛帥的時代下，講究實效與方法，深怕失控，一切求新求快，此種心態自然無法「悠然而自得」，最近樂活教育的潮流逐漸興起，在在顯示「樂活」精神已經由一般社會大眾乃至教育界亦開始重視，慢活與體驗更是樂活教育中所強調。

中高齡者面臨身心階段的改變，中齡者須承擔社會、家庭的責任，面臨子女開始離家獨立，高齡者首要衝擊是健康問題，需要在找尋自我完整感和絕望感侵襲之間保持平衡，反思的歷程應經過三個階段：回溯經驗、處裡感覺、再評估經驗，是一個深層思考的過程。因此，想要活得精彩、活的自在，不管是好事、壞事，都應該思索背後發生的意義，例如：發生了什麼？我覺得怎麼樣？下次怎麼做？並在處裡感覺過程中以正向思考來修正負面的認知，轉化想法與心情，透過回顧與釋懷，接受過去的抉擇

與經驗是生命不可改變的一部分，並賦予新的意義。

(四) 消費考量以環保永續為優先，並能關懷社會，為社會付出心力

樂活的內涵包括：環保永續、理性消費、關懷平等，所以中高齡者應能提醒自己當下行為是否會影響到地球的永續發展，透過生活實踐來關懷群體，例如：精明地選購汽車家電等耐久財（楊倩蓉，2007）、使用天然原料製成的產品、控制自己的開銷、使用環保筷等。樂活精神絕非只是獨善其身關起門來的修行，中高齡者應期許自己關心自己和他人的權利，意識到地球上發生的問題如：大自然是否遭破壞、暴力、婦女議題等，關心政府的政見能否重視兒童教育、福利、社區再造等，並能對未來積極、樂觀去面對與處理。為社會付出一點力量不一定能收得成效，但面對千萬子孫居住的環境，中高齡者的投入更有示範之功效，讓永續不再是口號。

(五) 配偶間的互相扶持和協助，使中高齡者處事能更加平衡、自在

本研究結論中提到與配偶同住者比起獨居的中高齡者在利益平衡上得分越高，並且從中年開始可能面對子女離巢、健康狀況下滑的問題，使得配偶間的親情支持顯得不可或缺，中高齡者與配偶間應培養溝通橋樑與默契，共同面對生老病死等問題，珍惜彼此得以攜手扶持至老之緣份，讓中高齡者能在配偶互相支撐的狀態下得以面對生命保持超然的關懷，以智慧來傳達自己完整的生命經驗。

(六) 維持人際間互動，透過友情的陪伴度過中高齡空巢期

中高齡者若能參加社教機構活動、養生保健團體等，能使自己的樂活程度提高，因此，在團體活動裡與人適時互動接觸對中高齡者而言是重要的。越到了高齡人總無法超脫死亡，若沒有了配偶的陪伴，並且兒女可能

離家工作，透過各種中高齡者間的社群團體，得以使中高齡者除了在其中有所學習，並能透過互動分享自己的人生經驗與歷練，並紓解退休後空閒時間的煩悶。

(七) 透過進修、研習等持續吸收新知識，使自己平衡生涯與生活，得以有效促進自我成長，增益智慧與樂活程度

本研究結果顯示：當個體越能平衡生涯或生活上的角色與目標，也會越重視自身之心靈成長，在自我成長部分的得分也會越高。並且，中高齡者的教育程度越高，智慧、樂活程度也會越高。越能保持利益平衡者，平衡自己各項角色與目標，越重視自我成長，而受教育也是使自己自我成長的途徑之一，因此，中高齡者若能持續透過學位進修或空中大學、老人社會大學等研習與活動辦理的參與，於學習新知識過程當中讓思緒保持活絡的狀態，得以增益智慧與樂活。

二、 對政策與終身教育相關機構的建議

(一) 開發中高齡人力資源運用之可能

本研究結果顯示已經退休之中高齡者其在智慧總分、「身體安康」分量表、樂活程度「自我成長」分量表上的得分顯著高於尚未退休和無所謂退休或不退休的組別；因此進入退休期的中高齡者其仍有許多在工作上的經驗和智慧累積得以借重，未來進入老齡化社會，平均年齡漸增，中高齡者人力資本也較過去增加許多，倘若去除對於「老年」的偏見，可以發現不是所有老年人都是經濟和社會的負擔，因此，政府得以再中高齡人力資源運用上投入研究，不管是有酬或無酬的工作型態，能進一步使中高齡者能再度展現智慧，並對社會勞動運作有所幫助。

(二) 終身教育機構辦理樂活研習應著重理性消費資訊

要能理性消費或了解當下的消費行為對社會的影響，必須要有理性消費方面的認知，例如少一層受剝削的咖啡農所種植的公平交易咖啡、有機食品對大地的影響等，我們需要透過閱讀或研習才能得知。

本研究結果指出，教育程度越高，越能夠注重理性消費；而 TNS 模範市場研究顧問公司協同動腦雜誌曾進行樂活相關資訊調查，顯示教育程度越高，瞭解 LOHAS 定義的比例也越高，因此，中高齡者的樂活認知程度可能與教育程度有關，若欲提升普羅大眾對於樂活精神的認同，得由社區大學、老人大學、長青學苑或各終身學習機構辦理一系列樂活課程，並融入理性消費資訊介紹，怎麼做才能讓環境永續持續，世界各地角落發生的事件對於我們而言，關注的焦點為何？樂活是一種生活型態，透過這樣的課程訊息介紹，人們得以選擇對自己好、周遭環境也好的生活方式，讓地球得以永續發展。

(三) 建置網路中高齡者樂活部落格

樂活的生活型態是一種選擇性的生活方式，若能由政府機構籌畫樂活部落格社群，並獎勵部落格好文，讓中高齡者願意或樂意在部落格上分享自己的樂活生活反思、實踐歷程，且多為自身抉擇、判斷與經歷過的事件或人生經驗，使得社群當中不只是文字與圖像的點滴累積，更是智慧的園地。本研究結論提到個體越能反思自身經驗或外在事件，重視利益平衡，具有豐富多樣的經驗，則其樂活程度就越高。因此，經由重視樂活的部落客，親力親為轉化成的文字，以及對於樂活生活態度有興趣的其他中高齡者的回應互動，形成一種氛圍，得以提升樂活實踐的深度。

三、對未來研究的建議

(一) 設計可能執行於中小學校園的樂活課程

目前樂活相關碩博士論文研究偏重行銷、管理或休閒，本研究將研究焦點由行銷延伸至教育，不過主要是著重在終身教育，回頭來思考樂活精神，其所強調的內涵與九年一貫綜合活動「實踐、體驗、反思」不謀而合，未來樂活教育蔚為趨勢，建議未來研究可以就樂活精神如何在中小學教育的實踐做探討，另外，或針對樂活教育與「體驗學習」、「綜合領域」的關聯性結合，設計可能於校園中執行的樂活課程。

(二) 運用故事敘說策略以便顯現中高齡者智慧

研究者實際進行問卷發放時，部分老人由於不識字而需要將題目讀給他們聽，但在詢問的過程中可以發現，中高齡者都是很有故事的人，他們對於一些人生重大的經驗和決定有深度體會，並且有許多過去的故事可以分享，限於本研究係量化研究，未來研究或許得以將智慧的內涵設計成開放式問卷，讓中高齡者敘說自身相關故事。

(三) 發展階段向下延伸，完成縱貫一生發展的軌跡的研究

人類發展雖然有階段性變化，每個階段有不同的發展任務，本研究主要是在中、高齡者的探討，未來研究可以針對不同階段別的智慧、樂活程度做更深入探討，向下延伸至成人、青少年、甚至兒童，使得智慧、樂活的研究能縱貫人一生的發展型態，形成一個完整的智慧、樂活程度人生全程的發展軌跡研究。

(四) 改善樂活量表使其信、效度更完善

本研究係採用改編國內外量表之方式而成為樂活量表，雖然在信度上可被接受，但無法透過因素分析得到簡潔清楚的概念內部結構，應重新思考樂活樂活內涵、樂活題目的分類與類別間結構關係，使量表信、效度達更佳水準。

參考文獻

一、中文部分：

- 卜繁裕、宋佳玲、李維真、何所思、林淑玲、林靜宜等 (2007)。樂活人物誌。台北：文藝復興。
- 王麗芳 (譯) (2007)。箕輪彌生著。樂活一生。台北市：聯經。
- 林志成 (2006)。推展以樂活 (LOHAS) 為基礎的新生活運動。竹縣文教，34，1-5。
- 林歐貴英、郭鐘隆譯 (2003)。社會老人學。臺北市：五南。
- 林振裕 (1990)。中老年人力運用與就業服務。中老年人力運用與企業發展研討會論文集，頁 55-70。
- 林生傳 (1999)。教育社會學。高雄：高雄復文。
- 林姿葶、鄭伯璫 (2007)。性別與領導角色孰先孰後？主管一部屬性別配對、共事時間及家長式領導。中華心理學刊，49(4)，433-450。
- 林佩萱 (2009)。老人居住安排與生活滿意度關係城鄉差距之研究。國立成功大學都市計畫研究所碩士班。未出版，台南市。
- 池煥德 (2010)。台灣 LOHAS 族群特質。2010 年 2 月 25 日，取自 <http://140.122.101.121/file/pic/article/content/zi.pdf>
- 朱倩儀 (2003)。智慧的研究取向及其對高齡者智慧發展的啟示。成人教育雙月刊，73，20-32。
- 孟天鈞 (2006)。樂活族消費者態度初探及行銷意涵。國立中正大學行銷管理研究所碩士論文。未出版，嘉義市。
- 李少華 (2003)。從志工制度談公教退休人力資源利用之研究。南華大學非營利事業管理所碩士論文。未出版，台北市。
- 李毓昭 (譯) (2007)。木村麻紀著。全球樂活潮。台北：晨星。
- 李奇玟 (2010)。台南縣越南籍婦女教育課程參與、生活適應對幸福感之

- 影響。南台科技大學人力資源管理研究所。未出版，台南縣。
- 李美枝、鐘秋玉（1996）。性別與性別角色析論。本土心理學研究，6，260-299。
- 何宜純（2009）。高中生人格特質、學校生活適應與其幸福感之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士班碩士論文。未出版，嘉義縣。
- 吳明隆、涂金堂（2005）。SPSS 統計應用分析。台北：五南。
- 吳光亞、謝維玲（譯）（2006）。樂活誌。台北：野人文化出版社。（Newkirk, I., 2004）
- 吳萬春（2005）。高雄市國中生父母教養方式與生活適應之調查研究。國立高雄師範大學教育學系碩士班碩士論文。未出版，高雄市。
- 吳怡瑄（2002）。主題統整教學、教室氣氛、年級及父母社經地位與國小學童科技創造力之關係。中山大學教育研究所碩士論文。未出版，高雄市。
- 吳尚蓉（2008）。樂活主題活動之休閒利益與幸福感。南華大學旅遊事業管理學系碩士班碩士論文。未出版，嘉義市。
- 邱俊龍（2006）。族群面貌探索—樂活族。2010年10月23日，取自東方線上資料庫 <http://www.isurvey.com.tw/>
- 范鈺楨（2003）。老人生活滿意度之研究。中央大學統計研究所碩士論文。未出版，桃園市。
- 張春興（2001）。教育心理學：三化取向的理論與實踐。台北：東華。
- 張嫻如（2007）。生活風格運動：樂活在臺灣。東吳大學社會學系碩士論文。未出版，台北市。
- 張宜玲（2008）。童話故事中的老人智慧與 Erikson 生命階段統觀的敘述：重返自性的曼陀羅之旅。高雄師範大學成人教育研究所博士論文。未

出版，台北市。

張怡 (2003)。影響老人社會參與之相關因素探討。社區發展季刊，103，225-234。

許民忠 (2010 年 12 月 3 日)。賽斯觀點談樂活教育。國家教育研究院電子報，5。2011 年 3 月 18 日，取自

http://epaper.naer.edu.tw/index.php?edm_no=5&content_no=127&preview

黃富順 (主編) (2004)。高齡學習。台北：五南。

黃富順等著 (2006)。成人發展與適應 (第三版)。台北縣：國立空中大學。

黃慧真譯 (1995)。發展心理學—人類發展。台北：桂冠。

黃國彥、詹火生 (1994)。銀髮族之社會資源。國立嘉義師範學院編印。

黃千慈 (2003)。空巢期父母親子關係與生活適應之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。未出版，嘉義市。

黃德祥、陳利銘 (2006)。矜智負能 vs 大智若愚：以智慧為師的生命教育。國立教育研究院籌備處研習資訊，23(4)，37-44。

陳怡如 (2009)。從生活風格觀點探討樂活族之日常生活資訊行為。世新大學資訊傳播系碩士論文。未出版，臺北市。

陳明蕾 (2004)。智慧的發展與學習。載於黃富順(主編)，高齡學習(頁 133-156)。台北：五南。

陳思宇 (2008)。臺南市大學生樂活程度與綠色消費認知、態度、行為之研究。國立臺南大學生態旅遊研究所碩士班碩士論文。未出版，台南市。

陳慧閔 (2007)。台灣生態旅遊的探討：樂活 (LOHAS) 的觀點。臺灣大學國家發展研究所碩士論文。未出版，台北市。

陳肇男 (2000)。台灣老人之年齡增長與生活滿意。人口學刊，21，37-59。

- 楊倩蓉 (2007)。正解樂活 3 個迷思：怎樣活，才算樂活？30 雜誌網站。
2009 年 9 月 12 日，取自：<http://forum.30.com.tw/>
- 楊世英、張鈿富與楊振昇 (2006)。智慧與領導的關係：探究透過領導展現的智慧。教育政策論壇，9(4)，123。
- 楊世英 (2008)。智慧的意涵與歷程。本土心理學研究，29，185-237。
- 蔡朝偉 (2010)。長子長女代間交流對老年人自覺健康狀況之影響—60 歲以上老年人為例。亞洲大學健康產業管理學系碩士班。未出版，台中市。
- 劉靜軒 (2005)。老人社會大學智慧與生活滿意度相關之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。未出版，嘉義縣。
- 游恆山譯 (2001)。發展心理學，台北，五南出版社。
- 盧妍巧 (2006)。樂活(LOHAS)理念行銷之初探。逢甲大學經營管理碩士在職專班碩士論文。未出版，台中市。
- 廖仁傑 (1999)。台灣地區高齡就業之研究。文化大學勞工研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 蕭蕭 (2008)。老子的樂活哲學—經典智慧 10。台北：圓神。
- 就業服務法 (2009)。
- 謝佩妤 (2009)。國民中學、小學教師智慧與幸福感關係之研究。國立政治大學教育系碩士班碩士論文。未出版，台北市。
- 周文欽 (2006)。研究方法—實徵性研究取向。台北市：心理。
- 樂國安、韓威、周靜譯 (2007)。K. W. Schaie & S. L. Willis 著。成人發展與老化。台北：五南。
- 戴耶芳 (2007)。從浪漫主義觀點探討社會行銷取向之初探性研究—以 7-11 樂活 LOHAS 行銷為例。世新大學公共關係暨廣告學研究所(含碩專班)碩士論文。未出版，台北市。

- 湯慧娟、宋一夫(1999)。老年人健康促進生活型態與心理幸福滿足感之相關研究。義守大學人文與社會學報，1(5)，15-28。
- 梁世儒(2007)。樂活概念應用於生活用品創意設計之研究。大同大學工業設計學系碩士論文。未出版，台北市。
- 蔡坤良(2004)。小琉球漁村老人生命意義感、死亡態度與幸福感之研究。南華大學生死學系碩士班碩士論文。未出版，嘉義縣。
- 辜慧瑩(2000)。退休調適性別差異之研究。國立政治大學社會學研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 鍾文悌(2005)。外籍配偶子女學業表現與生活適應之相關研究。國立屏東師範學院教育行政研究所碩士論文。未出版，屏東市。
- 劉梅君(2004)。退休研究對中高齡人力資源運用的意義。政大勞動學報，3，169-196。

二、西文部分：

- Arlin, P. K. (1990). *Wisdom: the art of problem finding*. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp.230-243). New York: Cambridge University Press.
- Ardelt, M. (2000). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology, 26*, 771-789.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In R.J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87-120). New York: Cambridge University Press.
- Bergen, D. J., & Williams, J. E. (1991). Sex stereotypes in the United States

- revisited: 1972-1988. *Sex Roles*, 24, 413-423.
- Chandler, M. J., & Holliday, S. (1990). Wisdom in a postapocalyptic age. In R. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp.121-141). New York: Cambridge University Press.
- Clayton, V. P. & Birren, J. E. (1980). *The development of wisdom across the life-span: A reexamination of an ancient topic*. In P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds). *Life-span development and behavior* (pp. 103-135). New York: Academic Press.
- Cantor, H. (1983). The informal support system: Its relevance in the informal support system. *Research on Aging*, 1, 434-463.
- Dietrich, A. (2007). The optimal age to start a revolution. *The Journal of Creative behavior*, 41, 54-74.
- Everage Laura.(2002). *Understanding the LOHAS Lifestyle*. Gourmet Retailer, Issue 10.
- Paul H. Ray & Sherry Ruth Anderson(2000). *The cultural creatives: How 50 million people are changing the world*. Three Rivers Press.
- Piaget, J. (1972). *To understand is to invent*. New York: The Viking Press, Inc.
- Sternberg, R. J. (1990) . *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. NY: Cambridge University Press.
- Ray, P. H., & Anderson, S. R. (2000). *The culture creatives: How 50 million people are changing the world*. New York: Three Rivers Press.
- Webster J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10(1), 13-22.

Yang, S. Y. (2000) . *Conceptions of Wisdom among Taiwanese Chinese*.

Unpublished doctoral dissertation, Yale University.

